طبِ امامِ رضاؑ

ڈاکٹر سید حیدر مہدی

فیه شفاء للناس

طب امام رضا علیہ السلام

جدید اضافہ کے ساتھ

مرتب

ڈاکٹر سید حیدر مہدی

ناشر

محفوظ بک ایجنسی
مارٹن روڈ کراچی
Tel: 4124286- 4917823 Fax: 4312882
E-mail: anisco@cyber.net.pk
محفوظ
MBA

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

کتاب "طب امام رضا" کاپی رائٹ ایکٹ ۱۹۶۲ء، گورنمنٹ آف پاکستان کے تحت رجسٹرڈ ہے لہٰذا اس کتاب کے کسی حصے کی طباعت و اشاعت، انداز تحریر، ترتیب و طریقے، جزو یا کل کسی سائز میں نقل کر کے بلا تحریری اجازت طابع و ناشر غیر قانونی ہوگی۔

نام کتاب .... طب امام رضاؑ

مرتب .... ڈاکٹر سید حیدر مہدی

صفحات ۸۰

ناشر .... محفوظ بک ایجنسی

تصحیح و تہذیب .... سید فیضیاب علی رضوی

مآخذ

رسالہ ذہبیہ فی العلوم الطبیہ

حلیۃ المتقین

طب الصادقؑ

طب امام صادقؑ

طب معصومینؑ

چودہ ستارے

انسائیکلوپیڈیا آف ہومیوپیتھی ڈرگز

مفاتیح الجنان

تاریخ طب حقیقی

فہرست

عنوان	صفحہ نمبر
حرف اول	۵
طب اسلامی	۹
طب امام رضاؑ	۱۱
اصول صحت اور مہینے	۱۲
جسم انسانی اور مزاج	۱۷
حفظان صحت	۲۲
کھانا کھانے کے اوقات	۲۸
سونے کے آداب	۳۰
مسواک	۳۱
آداب جماع	۳۲
قواعد مسافرت	۳۳
پانی کیسا ہو	۳۴
فصد و حجامت	۳۵
نورے کا استعمال	۳۹
آداب حمام (غسل)	۴۰
نسخہ منجن	۴۱
شہد	۴۱
نسخہ شراب الصالحین	۴۲
ارشادات امام رضاؑ	۴۴
اصول صوتی	۴۷
ہدایات و نسخہ جات امام رضاؑ	۵۶
جسم انسانی کی ہڈیاں	۶۴
گردش خون	۶۶
سماعت و چشم	۶۷
ہوا اور پانی	۶۸
خوراک	۷۱
ورزش	۷۷

حرف اول

سائنس نے علوم وفنون کے ہر شعبہ میں حیرت انگیز ترقی کی ہے۔ دور جدید کی تحقیق وایجاد کا زیادہ تر انحصار اور دارومدار قرون اولیٰ کی ان ہستیوں کا مرہون منت ہے جو ادیان وابدان دونوں شعبوں میں ہمارے رہنما ہیں۔ اور یہ ہستیاں ہیں محمد وآل محمد علیہم السلام جنھوں نے صدیوں پہلے علوم ظاہری وباطنی کے وہ اہم انکشافات کئے جنہیں آج کے مدبرین وسائنسداں ترقی کے انتہائی مدارج پر پہنچ جانے کے باوجود بھی معلوم نہ کر سکے۔

حضرات محمد وآل محمد علیہم السلام کا یہی علم ان کی عظمت وحقانیت کو ثابت کرتا ہے۔ ان نفوس قدسیہ نے اصول طب اور دواؤں کے افعال وخواص کے متعلق جن امور کا اظہار فرمایا ہے وہ ہمارے لئے علم طب کا ایک بیش بہا ذخیرہ ہے جس کی نظیر نہیں ملتی۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ہم نے ان ہادیان برحق کے اقوال وارشادات پر وقتی توجہ ضرور دی مگر اس پر تحقیق کرنے کی کوشش نہیں کی اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج ہم نے ان ہادیان برحق کے اقوال وارشادات کو بھلا کر غیر مسلموں کے اقوال وارشادات کو اپنا لیا ہے۔

عہد جدید کے مفکرین نے آج کے مشینی دور میں جو رموز (مسلمات) معلوم وتسلیم کئے ہیں ان کی نشاندہی اسلام کے حقیقی رہبر حضرات محمد آل محمد علیہم السلام نے صدیوں پہلے فرمادی تھی۔ چنانچہ علم طب پر ہی ان ہادیان برحق کے اقوال وارشادات کا ذخیرہ جمع کیا جائے تو پورا ایک دفتر بن جائے گا۔ ارشاد حضرت امام رضا علیہ السلام ہے کہ "جو شخص ریاحی دردوں سے بچنا چاہے اسے چاہیے کہ وہ ہفتہ میں ایک مرتبہ لہسن ضرور استعمال کرے۔"

دوسری جگہ قول معصوم ہے کہ "لہسن ۷۰ بیماریوں کی دوا ہے"

اب جدید تحقیقات پر غور فرمایئے کہ لہسن پر تحقیقات کے بعد جو فوائد سامنے آئے وہ یہ ہیں: لہسن بلڈ پریشر کا دافع ہے۔ ریاحی دردوں کیلئے بے حد مفید ہے، قلب کیلئے بے حد اکسیر ہے، معدے کی بیماریوں کیلئے نافع ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ ابھی لہسن پر مزید تحقیق جاری ہے لیکن اب تک جو لہسن پر تحقیق کی جاچکی ہے اس کی رُو سے اسے تقریباً چالیس بیماریوں کیلئے مفید پایا گیا ہے۔

غور فرمایئے کہ آج سے صدیوں پہلے بغیر کسی آلہ و مشین یا ایکسرے کے حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے انسانی تخلیق پر یوں روشنی ڈالی ہے کہ: "جس وقت بچہ رحم مادر میں ہوتا ہے اس کو تین پردے ڈھانپے ہوئے

ہوتے ہیں۔"

۱۔ پیٹ

۲۔ رحم

۳۔ بچہ دانی

اس ترقی یافتہ دور کی جدید مشینری کے ذریعہ جو تحقیقات منظر عام پر آئی ہیں وہ حضرت کے قول کے عین مطابق پائی جاتی ہیں۔

اسی طرح حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے خلقت انسانی اور جسم کے تمام اعضاء کی جو تشریح فرمائی ہے۔ جدید سائینس اس کو رد نہیں کر سکی بلکہ ان کے اصولوں کو اپنا رہی ہے۔ اگر امت مسلمہ ان ہادیان دین حقہ کے بتلائے ہوئے طبی اصولوں اور طبی ہدایتوں پر عمل پیرا ہو جائیں تو بہت سے امراض خود بخود رفع ہو جائیں۔

خلیفہ مامون رشید کے دور میں یوں تو مشہور و معروف اطباء موجود تھے مگر مامون رشید ہمیشہ حضرت امام رضا علیہ السلام کی طرف رجوع کرتا تھا وہ جانتا تھا کہ حقیقی وارث علم رسولؐ کے یہی ہیں۔ مامون رشید نے حضرت امام رضا علیہ السلام سے درخواست کی کہ اسرار طب پر ایک رسالہ تحریر فرمائیں اور فرزند رسولؐ ہادی امت کے قلم سے ایسے طب کے راز ظاہر ہوں جن کو دیکھ کر بڑے بڑے اطباء دنگ رہ جائیں۔ طب امام رضا علیہ السلام

اسی رسالے کا خلاصہ ہے۔ جس کو حضرت امام رضا علیہ السلام نے مامون رشید کی درخواست و خواہش پر تحریر فرمایا ہے۔ اس رسالے میں حضرت امام رضا علیہ السلام کے تمام ارشادات واقوال کو مختلف کتب سے جمع کر دیا گیا ہے۔ تاکہ عوام الناس اس سے استفادہ کرسکیں۔ ہر ملک کی آب و ہوا میں تھوڑا بہت فرق ہوتا ہے اس لئے موسم کے تغیرات کے لحاظ سے اطباء و حکماء نسخہ جات میں تبدیلی کے مجاز ہیں۔ آخر میں جناب مولانا سید ناصر عباس صاحب ممتاز الافاضل اور جناب مولانا سید تمیز حسنین رضوی کا تہہ دل سے شکر گذار ہوں کہ انھوں نے اپنے زرین مشوروں سے نوازا اور میری حوصلہ افزائی فرمائی۔

ہومیو ڈاکٹر سید حیدر مہدی

حیدر آباد

نوٹ:

قارئین کرام سے گذارش ہے کہ اگر کسی قسم کی کوئی غلطی رہ گئی ہو تو اس غلطی کی نشاندہی فرما کر ممنون و متشکر فرمائیں۔

مرتب

maablib.org

اسلامی طب

دین اسلام ہی وہ فطری دین ہے جس نے اپنی آمد کے ساتھ مشرقی ممالک کے تصورات فکری میں ایک انقلاب برپا کر دیا اور فطرت کے صحت مندانہ نظریات کو معقولیت کے ساتھ پیش کر کے اس گم گشتہ انسان کو اس کی اپنی صحیح منزل کی طرف لوٹانے میں کامیاب رہا۔ روح کے ارتقاء سے حیات دوام مل جانے کے بلند نظریہ نے اسلام کے پیروؤں میں نیکو کاری، خوش اخلاقی، صداقت نفس اور طہارت و پاکیزگی کے جوہر اجاگر کر دیئے۔ جن کی وجہ سے مصائب و آلام، صحت و مرض میں تلاوت قرآن پاک اور دعاؤں کے وسیلے سے رحمت پروردگار عالم کی طلب کو مادی ادویہ پر مقدم رکھا گیا۔ اسلام نے روح کی بلندیوں کیلئے حفظان صحت، ورزش، پاکیزگی ونفاست کے اہم اصول متعین کر دیئے۔ خوراک میں صحت مند غذاؤں کی نشاندہی کی۔ ہر صالح غذا کے اثرات کو نمایاں کر کے پیش کیا۔ ہر موسم میں موسمی غذاؤں کی ضرورت کو واضح کیا جو موسمی حالات کی مناسبت سے بقائے تندرستی کیلئے لازمی ہیں۔ صدقہ، زکوۃ اور فطرے کو بلاؤں کے دفع کرنے کا ذریعہ اور قضائے معلق سے بچنے کا وسیلہ قرار دیا۔

چنانچہ دور رسالت اور ائمہ طاہرین کے زمانے میں مادی طب کی

طرف سے توجہات بالکل ہٹ گئیں اور اسلام کے معتقدین روحانی ارتقاء کی طرف پورے انہماک کے ساتھ متوجہ ہو گئے۔ روزہ، نماز، حج، زکوٰۃ، صدقہ اور فطرہ جیسے ارکان اسلامی کو خلوص نیت و صمیم قلب سے اپنایا گیا ہے اور ان ہی کے بل بوتے پر مسلمانوں نے نہ صرف روحانی بلکہ جسمانی اور مادی ارتقاء بھی حاصل کر لیا۔ رسالت مآبؐ کے سارے دور میں مسلمان بستیوں میں کسی وباء کے پھوٹ پڑنے کا تاریخ عالم میں نشان نہیں ملتا۔

ورزش، فنون، سپاہ گری، قیلولہ وغیرہ اوقات کار و آرام کی تقسیم اور اصول فطرت کے صحیح تر طریقوں کو اختیار کر کے مسلمانوں نے اپنے معاشرے کو صحت مند رکھا۔ اور ان اصولوں پر شدت کے ساتھ کاربند رہے۔ ائمہ علیہم السلام وقتاً فوقتاً اپنے قیمتی اور حکیمانہ مشوروں سے عوام کی صحیح رہبری فرماتے رہے۔ چنانچہ علاوہ ان تمام حکیمانہ اقوال کے جو طب اسلامی کے سلسلے میں محفوظ ہیں اہم ترین واقعہ یہ ہے کہ ایک مرتبہ مامون الرشید نے حضرت امام علی ابن موسیٰ الرضاؑ سے شکایت کی کہ جب بھی میں (خلیفہ) اپنے دارالخلافہ طوس سے باہر جاتا ہوں تو دوسرے مقامات کا پانی میری صحت پر برا اثر کرتا ہے۔ امام علیہ السلام نے مشورہ دیا کہ طوس کا پانی جس برتن میں ساتھ جاتا ہے اسے خالی ہونے نہ دیا جائے بلکہ جب اس میں تھوڑا سا پانی باقی بچ جائے تو اس میں اس خاص مقام کا پانی ملا لیا جایا کرے اس

طرح طوس کے پانی کے اثرات آخر وقت تک باقی رہیں گے۔ اگرچہ اس میں پچاس مختلف مقامات کا پانی کیوں نہ ملالیا جائے۔

یہ ایک ایسا جامع اور خالص طبی نظریہ تھا جسے امامؑ کی زبان معرفت سے سن کر مسلمانوں نے وقتی توجہ ضرور دی لیکن اس پر تحقیق نہیں کی مگر اسی کیمیا گری کا سن ۱۷۹۰ میں جرمنی کے ایک عظیم ڈاکٹر کرچین فریڈرک سیموئیل ہانی من نے پہلی بار تجربہ کر کے دنیائے طب میں ایک بڑا انقلاب پیدا کر دیا اور علاج بالمثل (ہومیو پیتھک) کو ایجاد کیا۔ اس وقت یہ طریقہ علاج انتہائی کامیابی کے ساتھ جاری ہے۔

طب امام رضاؑ

ابوالحسن المحمد القمی بیان کرتے ہیں کہ جس وقت میرے مولا ابوالحسن علی بن موسیٰ الرضا علیہ تحیۃ والثناء کی یہ تحریر خلیفہ مامون کو پہنچی وہ اسے پڑھکر بے حد خوش ہوا اور اس نے حکم دیا کہ یہ رسالہ "آب زر" سے لکھا جائے اور اس کا نام رسالہ مذہبیہ یا (جیسا کہ بعض نسخوں سے معلوم ہوتا) رسالۃ الذہبیہ فی العلوم الطبیہ رکھا جائے۔

maablib.org

اصول صحت اور مہینے

پہلے سال کی فصلوں کا ذکر کرنا ضروری ہے اور ان رومی[1] مہینوں کا جو ہر فصل میں جداگانہ آتے ہیں اور اس کا ذکر بھی ضروری ہے کہ ان میں حفظ صحت کے لئے کن کن چیزوں کا استعمال مناسب ہے اور کن کن اشیاء سے پرہیز ضروری ہے اول فصل ربیع ہے جو سال کی جان ہے اور اس کا پہلا مہینہ

---

[1] رومی مہینوں کی بنیاد سورج کی حرکت پر ہے۔ یہ بارہ مہینے ہیں۔ اور ان کی ترتیب اس طرح ہے۔ ۱۔ آذر (مارچ)۔ ۲۔ نیسان (اپریل)۔ نیسان کے مہینے کے بارے میں تفصیلی مضمون کتاب کے آخر میں الگ سے درج کیا گیا ہے۔ ۳۔ ایاز (مئی)۔ ۴۔ حزیران (جون)۔ ۵۔ تموز (جولائی)۔ ۶۔ آب (اگست) ۷۔ ایلول (ستمبر) ۔۸۔ تشرین الاول (اکتوبر) ۔۹۔ تشرین الآخر (نومبر) ۔۱۰۔ کانون الاول (دسمبر)۔ ۱۱۔ کانون الآخر (جنوری) ۔ ۱۲۔ شباط (فروری)

ان میں سے چار مہینے تیس دن کے ہوتے ہیں۔ اور وہ یہ ہیں۔ نیسان۔ حزیران۔ ایلول۔ تشرین الآخر۔ سات مہینے ۳۱ دن کے ہوتے ہیں۔ جن کے نام یہ ہیں۔ آذر ایاز۔ تموز۔ آب۔ تشرین الاول۔ کانون الاول۔ کانون الآخر۔ بارھواں مہینہ شباط کا ہے جس کو تین سال تک اٹھائیس دن کا لیتے ہیں۔ اور چوتھا سال جو کبیسہ کا سال ہوتا ہے اسے انتیس دن کا شمار کرتے ہیں۔ اور ان کے نزدیک سال تین سو پینسٹھ دن اور ایک چوتھائی دن کا ہوتا ہے۔ رومیوں کے یہاں سال کی ابتداء تشرین الاول کے مہینے سے ہوتی ہے۔ انھیں دنوں میں سورج درجہ میزان میں ہوتا ہے۔ اس کی تفصیل بحار الانوار میں موجود ہے۔ چونکہ ان مہینوں کا تذکرہ احادیث میں موجود ہے۔ لہٰذا ہم نے مجملاً یہاں پر ان کا ذکر کیا ہے یہ رومی مہینے اس وقت پوری دنیا میں سوائے چند ملکوں کے رائج ہیں اور ان کا کاروبار ان مہینوں پر ہے۔

آذر (مارچ) ہے جس کے ۳۱ دن ہوتے ہیں اس مہینہ میں راتیں بھی اچھی ہوتی ہیں اور دن بھی، زمین اس مہینہ میں نرم ہوتی ہے۔ اس مہینے میں تولید خون میں کثرت ہوتی ہے۔ بلغم کا زور کم ہو جاتا ہے۔ خشک میوہ جات کا استعمال مفید ہے۔ جنگلی چرند پرند کے گوشت کے استعمال میں کمی کرنی چاہیئے۔ نیم برشت انڈے کا استعمال مفید ہے۔ اس مہینے میں لہسن پیاز اور ترش چیزوں کے کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ سیر و تفریح اور ورزش زیادہ مفید ہے۔ مسہل لینا، فصد کرانا پچھنے لگوانا، بہت موزوں ہے۔ شراب الصالحین برابر کا پانی ملا کر پی جا سکتی ہے۔

دوسرا مہینہ نیسان (اپریل) ہے جس کے ۳۰ دن ہوتے ہیں اس میں دن بہ نسبت رات کے کسی قدر زیادہ طویل ہو جاتا ہے۔ فصل کے مزاج و موسم میں حرارت اور حِدّت بڑھ جاتی ہے۔ اس ماہ میں خون میں ہیجان اور حرکت پیدا ہوتی ہے۔ اس ماہ پروا ہوائیں چلنے لگتی ہیں۔ اس مہینے میں بھنی ہوئی چیزیں، شکار کا گوشت کھانا مفید ہے۔ کھانے میں سرکہ کا استعمال ضروری ہے۔ دن کے اوّلین حصے میں نہانا مفید ہے۔ جسم پر تیل کی مالش کرنا بھی مفید ہے۔ خوشبوئیں سونگھنا، پھول سونگھنا اور جماع کرنا مفید ہے۔ نہار منہ پانی پینے اور ورزش سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ بھینس کا دودھ اور گائے بھینس کا گوشت کا استعمال نہ کریں۔

تیسرا مہینہ ایاز (مئی) ہے جس کے ۳۱ دن ہوتے ہیں ہوا اس مہینے بخارات سے صاف ہو جاتی ہے۔ اور یہ فصل ربیع کا آخری مہینہ ہے۔ زیادہ نمکین غذائیں، ثقیل گوشت، سری پائے، گائے کا گوشت کھانا مضر ہے۔ بھینس کا دودھ بھی مفید نہیں ہے۔ سبزیوں کا استعمال مفید ہے۔ خالی پیٹ ورزش سے احتراز کریں۔ دن کے اولین حصہ میں غسل کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ عطریات سونگھنا زیادہ مفید، نہار منہ پانی پینا مضر ہے۔ تمام جسم پر تیل ملوانا بہتر ہے۔

چوتھا مہینہ حزیراں (جون) ہے جس کے ۳۰ دن ہوتے ہیں۔ اس میں بلغم اور خون دونوں کا غلبہ کم ہو کر صفراء کا غلبہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس ماہ زیادہ محنت و ریاضت سے گریز کریں۔ چربی، چربی دار گوشت اور کستوری و زعفران کا استعمال منع ہے ہاں ٹھنڈی سبزیاں مثلاً ساگ، کھیرا، ککڑی، خرفہ، کاہو، کاسنی کا استعمال مفید ہے۔ دودھ پینا بھی بہتر ہے۔ تر و تازہ میوہ کا دن میں استعمال سودمند ہے۔ مشک سونگھنا منع ہے۔

پانچواں مہینہ تموز (جولائی) اکتیس دن کا ہوتا ہے اس ماہ گرمی زیادہ ہو جاتی ہے پانی میں حدت بدستور رہتی ہے۔ پانی کا مزہ بدل جاتا ہے۔ اس ماہ نہار منہ ٹھنڈا پانی تھوڑا سا پی لینا چاہیئے۔ ٹھنڈی و مرطوب ادویہ کا استعمال صحت کے لیے مفید ہے۔ زود ہضم اور لطیف غذا کا استعمال کرنا چاہیئے۔

سبزیوں کا استعمال بھی بہتر ہے۔ خوشبودار کلیاں اور پھول سونگھنا چاہیئے اس مہینے شراب الصالحین میں دو چند یا سہ چند پانی ملا کر پینا بھی مفید ہے۔

چھٹا مہینہ آب (اگست) ہے جس کے اکتیس دن ہوتے ہیں۔ اس ماہ بادسموم یعنی زہریلی ہوائیں زور شور سے چلتی ہیں۔ رات کے وقت باد شمالی چلتی ہے۔ زکام، نزلہ، کھانسی زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس ماہ مزاج کی اصلاح زود ہضم غذاؤں سے کرنی چاہیئے۔ اس مہینے لسی: چھاچھ، دہی کا استعمال مفید ہے۔ سرد مزاج پھولوں کا سونگھنا مفید ہے۔ شبنم سے احتیاط کرنی چاہیئے۔ جماع و مسہل سے پرہیز مناسب ہے۔

ساتواں مہینہ ایلول (ستمبر) ہے اس میں تیس دن ہوتے ہیں۔ اس ماہ ہوائیں بادسموم سے پاک ہو جاتی ہیں یعنی ہوا اس مہینے میں اچھی ہوتی ہے۔ خلط سودا کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس ماہ جلاب لینا مفید ہے۔ میٹھی چیزیں کھانا مفید ہے۔ بھیڑ بکری کا گوشت اور چرند پرند کا گوشت کھانا بھی مفید ہے۔ گائے کا گوشت، زیادہ بریانی کھانا اور زیادہ غسل کرنا منع ہے۔ تربوز اور ککڑی سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ سبزیوں کا استعمال بھی مفید ہے۔ معتدل اور خوشبودار اشیاء کا استعمال مفید ہے۔

آٹھواں مہینہ تشرین الاول (اکتوبر) اکتیس دن کا ہوتا ہے۔ اس ماہ ہوائیں مختلف چلتی ہیں۔ اس ماہ بادصبا شروع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے فصد

کھلوانا صحت کیلئے مضر ہے۔ دوا پینے سے احتراز مناسب ہے۔ جماع کرنا اچھا ہے۔ چربی دار گوشت، مصالحے دار گوشت کا استعمال مفید ہے۔ انار شیریں، دانا ترش اور غذا کے بعد میوے کھانا مفید ہیں۔ اچار، چٹنی کا استعمال بھی مفید صحت ہے۔ ورزش کرنا فائدہ مند ہے۔ پانی کم پئیں۔

نواں مہینہ تشرین الآخر (نومبر) تیس دن کا ہے۔ بارش اس میں موقوف ہو جاتی ہے۔ اس ماہ سردی بڑھ جاتی ہے۔ رات کو پانی پینا اس مہینہ میں ممنوع ہے۔ حمام اور جماع میں کمی کرنی چاہیئے اور روزانہ ایک گھونٹ گرم پانی نہار منہ پینا چاہیئے۔ گوشت اور انڈے کا استعمال مفید ہے۔ پودینہ، لہسن، ادرک سے اجتناب مناسب ہے۔ سیر وتفریح، ورزش مفید ہے۔

دسواں مہینہ کانون الاول (دسمبر) اکتیس دن کا ہوتا ہے۔ اس مہینے میں سردی تیز ہو جاتی ہے ہوائیں تیز وتند ہو کر چلتی ہیں۔ اور جن چیزوں کا ذکر نومبر میں کیا ہے وہی اس ماہ میں بھی مفید ہیں۔ گرم اشیاء، گوشت، انڈے کا استعمال مفید ہے۔ پودینہ، ادرک، لہسن کا استعمال بہتر ہے۔ مچھلی کا شوربہ بھی مفید ہے فصد وحجامت سے پرہیز مناسب ہے۔

گیارہواں مہینہ کانون الآخر (جنوری) جس کے اکتیس دن ہوتے ہیں۔ اس ماہ جسم انسانی میں بلغم پیدا ہوتا ہے لہذا نہار منہ گرم پانی کے چند گھونٹ پینا اور گرم سبزیاں اور پودینہ و پیاز کا استعمال بہتر ہے۔ دن کے

اوّلین حصے میں غسل کرنا اور جسم پر روغن خیری ملنا۔ یا مناسب روغن کی مالش کرنا سودمند ہے۔ اس مہینے سر نہیں منڈوانا چاہیئے۔ دودھ پینا اچھا نہیں۔ گرم اور اونی کپڑے استعمال کریں۔ میٹھی اشیاء کا استعمال نافع ہے۔ تازہ مچھلی کا استعمال بہتر ہے۔

بارہواں مہینہ شباط (فروری) اٹھائیس دن کا ہوتا ہے۔ اس موسم میں خوشگواری آجاتی ہے۔ گلہائے رنگارنگ وخوشبودار پیدا ہوتے ہیں۔ خون کی تولید میں زیادتی اور خلط بلغم میں زیادتی ہو جاتی ہے۔ لطیف غذائیں اور بکری کا گوشت کھانا مفید ہے۔ لہسن کا استعمال اور خشک میوے کھانا مفید ہیں۔ مٹھاس کم کھانی چاہیئے۔ ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ جماع اور ورزش اور چلنے پھرنے کی کثرت مفید ہے۔ گرم اشیاء کا استعمال مفید ہے۔

جسم انسانی اور مزاج کے بارے میں

اے بادشاہ! آگاہ ہو کہ خدا اپنے بندے کو کسی مرض میں مبتلا نہیں کرتا۔ جب تک کہ اس کے لئے دوا مقرر نہ فرمادے۔ جس سے اس کا علاج ہو سکے۔ پس ہر قسم کے مرض کیلئے ایک قسم کی دوا اور ایک علاج تدبیری موجود ہے۔ نیز اس بات سے آگاہ ہونا بھی ضروری ہے کہ جسم انسانی کی

مثال سلطنت کی سی ہے پس اس ملک جسد کا بادشاہ تو (روح) قلب ہے اور اس کے عامل اعصاب اور دماغ۔ دارالسلطنت اس ملک کا دل ہے اور جاگیر اس کی کل جسم اور مددگار دونوں ہاتھ، دونوں پاؤں دونوں ہونٹ، دونوں آنکھیں، زبان اور دونوں کان معدہ اور پیٹ اس کا خزانہ ہے اور سینہ اس کا حجاب۔ ہاتھ ایسے مددگار ہیں کہ بادشاہ کے حکم کے مطابق ہر کام کرتے ہیں۔ جس چیز کو وہ حکم دیتا ہے پاس لے آتے ہیں، اور جس کی نسبت حکم دیتا ہے دور کر دیتے ہیں۔

پاؤں بادشاہ کو جہاں جہاں وہ چاہتا ہے لئے پھرتے ہیں۔

آنکھیں بادشاہ کو وہ چیزیں دکھاتی ہیں جو اس سے پوشیدہ ہیں کیونکہ بادشاہ خود بس پردہ ہے اس تک کوئی چیز پہنچ ہی نہیں سکتی مگر آنکھوں کے ذریعہ سے جو چراغ کا کام بھی دیتی ہیں۔

دو مددگار اور پاسبان قلعہ جسد دونوں کان ہیں جو بادشاہ تک ایسی چیزیں پہنچا سکتے ہیں جو بادشاہ کے مزاج کے موافق ہوں یا بادشاہ ان کو حکم دیدے۔ بس بادشاہ جب ان کے ذریعہ سے کچھ سننا چاہتا ہے تو وہ ایک ڈھول بجا دیتے ہیں جو ان میں موجود ہے جس کے ذریعہ سے بادشاہ جو کچھ چاہتا ہے سن لیتا اور جو مناسب سمجھتا ہے جواب دیدیتا ہے۔

بادشاہ کے ارادے ظاہر کرنے کا آلہ زبان ہے جس کی حرکت کئی

آلات پر موقوف ہے۔ منجملہ ان کے سانس کی ہوا، معدے کے ابخارات سے ہونٹوں کی امداد ہے۔ پھر ہونٹوں میں جو قوت ہے اس کا وجود زبان کی موجودگی پر موقوف ہے۔ اسی طرح ایک کا وجود دوسرے کے لئے ضروری ہے۔

اب زبان کا اظہار جس کو کلام کہتے ہیں خوبصورت ہو نہیں سکتا تھا سوائے اس صورت کے کہ ناک میں گونج کر آئے اسی وجہ سے کلام کی زینت کیلئے ناک پیدا کی گئی ہے جس میں کلام اسی طرح زینت پاتا ہے جیسے نفیری والے کی آواز نفیری میں۔ ناک کے نتھنے علاوہ اس نفیری کا کام دینے کے ایک اور خدمت بھی ادا کرتے ہیں اور یہ کہ بادشاہ جن خوشبوؤں کو پسند کرتا ہے وہ اس تک پہنچاتے ہیں اور جو بدبودار ہوا بادشاہ کو ناپسند ہوتی ہے بادشاہ ہاتھوں کو حکم دیتا ہے کہ سامنے آ کر اس کو روک دیں۔

اس بادشاہ و ملک جسم کیلئے ثواب بھی مقرر کیا گیا اور عذاب بھی مگر اس کا عذاب دنیا کی ظاہری بادشاہی کے عذاب سے زیادہ سخت ہے اور اس کا ثواب ان کے ثواب سے مراتب میں اعلیٰ ہے۔ اس کے عذاب کا نام رنج ہے اور ثواب کا نام خوشی ہے۔ رنج کی اصل تلی میں ہے اور خوشی کی اصل گردوں اور معدے کی جھلی میں۔ ان دونوں مقامات سے دو رگیں چہرے تک آتی ہیں یہی وجہ ہے کہ خوشی اور رنج کے آثار چہرے پر نمایاں ہو جاتے

ہیں۔ اس قسم کی رگیں سب کی سب بادشاہ اور اس کے عاملوں کے درمیان راستے ہیں۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ جس وقت آدمی کوئی دوا پیتا ہے، رگیں بادشاہ کے حکم سے اس دوا کے اثر کو بیماری کے مقام تک پہنچادیتی ہیں۔

اے بادشاہ وقت! آگاہ ہو کہ جسم انسان بمنزلہ عمدہ زمین کے ہے جس کا مقررہ معمول یہ ہے کہ اگر باقاعدہ تردد کیا جائے اور ٹھیک اندازے سے اس میں آبپاشی کی جائے یعنی نہ تو اتنا زیادہ پانی ہو کہ اس کو ڈبو دے اور نہ اتنا کہ خشک رہ جائے تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھیتی استقرار پکڑتی ہے، زراعت عمدہ پیدا ہوتی ہے اور منافع زیادہ ہوتا ہے۔ اور اگر اس سے غفلت کی جائے تو ایسی خراب ہو جاتی ہے کہ ایک تنکا تک اس میں نہیں اگتا۔ یہی حالت جسم کی سمجھنی چاہیئے۔ اگر کھانے اور پانی پینے وغیرہ کی تدبیروں سے اس کی اصلاح کرتے رہیں تو صحیح رہتا ہے۔ اور اس کی صحت سے عافیت برقرار رہتی ہے۔ چنانچہ جو چیزیں بادشاہ کے معدے کے لئے موافق ہیں ان سب کا خیال رکھنا چاہیئے کیوں کہ وہ جسمانی قوت کے برقرار رکھنے والی ہیں۔ حتی الامکان انھیں کا استعمال بھی کرنا چاہیئے جو موافق ہوں۔

اور اے بادشاہ! یہ بھی یاد رکھ کے طبیعتیں مختلف ہیں اور ہر طبیعت (مزاج) اسی شے کو پسند کرتی ہے جو اس کے مطابق اور موافق ہوتی ہے۔ بس جو چیزیں بادشاہ کے جسم اور طبیعت کے موافق ہوں ان ہی کو غذا میں

اختیار کیا جائے اور اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ جو شخص اندازے سے زیادہ کھانا کھا لیتا ہے اس سے اسے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا اور جو ایسے اندازے سے غذا کھاتا ہے کہ نہ زیادہ اور نہ کم اس سے فائدہ ہی فائدہ پہنچتا ہے۔ بعینہ یہی حالت پانی کی ہے۔ مناسب یہ ہے کہ ضرورت کے مطابق کھانا کھایا جائے اور کچھ اشتہا باقی رہنے پر چھوڑ دیا جائے۔ کیوں کہ بادشاہ کے معدے اور جسم کے لیے یہ معمول سب سے بہتر ہوگا کہ اس سے عقل زیادہ صحیح رہے گی اور جسم ہلکا پھلکا اور تندرست رہے گا۔

اے بادشاہ! یہ بھی یاد رکھ کہ نفوس کی قوت مزاج کے تابع ہے اور مزاج ہوا کے تابع ہے بس جیسے جیسے ہوا مختلف اوقات و مقامات میں بدلتی رہتی ہے ایسے ہی مزاج بھی بدلتے رہتے ہیں۔ کبھی ہوا ٹھنڈی ہوتی ہے اور کبھی گرم۔ ویسا ہی بدن میں بھی اثر ہوتا ہے۔ جن مقامات میں ہوا مسلسل گرم یا سرد ہوتی ہے وہاں ویسا ہی اثر مزاجوں کے مطابق صورتوں سے بھی ظاہر ہو جاتا ہے اور جہاں ہوا معتدل ہوتی ہے وہاں اجسام کا مزاج بھی معتدل ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ مزاجوں کے دیگر تصرفات و تغیرات، حرکات طبعی سے درست ہوتے رہتے ہیں۔

حرکات طبعی یہ ہیں۔ ہضم، جماع، چلنا پھرنا، سونا اور آرام وغیرہ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے جسم کی بنیاد چار طبیعتوں (مزاجوں) پر قرار دی ہے۔

سودا، صفرا، خون، اور بلغم۔ دو ان میں سے حارؔ[1] ہیں اور دو باردؔ[2] ہیں۔ پھر ان دو، دو میں بھی اختلاف رکھ دیا ہے۔ یعنی دونوں حار میں سے ایک رطبؔ[3] اور ایک یابسؔ[4] علیٰ ہذا دونوں باردوں میں۔ پھر ان چاروں خلطوںؔ[5] کو جسم کے چار حصوں پر تقسیم کیا ہے، سر، سینہ، پہلو اور پیٹ کے نیچے کا حصہ، پس سر، دونوں کان، دونوں آنکھیں، دونوں نتھنے (یعنی ناک) اور منہ اس سارے سلسلے میں خون کا غلبہ ہے۔ سینے میں بلغم وریاح کا غلبہ ہوتا ہے۔ پہلوؤں میں خلط صفرا کا غلبہ ہوتا ہے اور پیٹ کے نیچے کے حصے میں سودا کا غلبہ ہوتا ہے۔

اے بادشاہ! یہ بھی یاد رکھ کہ جو کیفیتیں انسان کی مختلف اوقات میں ہوتی ہیں۔ وہ چار ہیں۔ پہلی وہ حالت ہے جو چدرھویں سال سے پچیسویں سال تک رہتی ہے اور یہ زمانہ انسان کے شباب، حسن، اور خوبیوں کا ہے۔ جسم میں خون کا غلبہ ہوتا ہے۔

دوسری وہ حالت ہے جو پچیس سال سے شروع ہو کر پینتیس سال تک رہتی ہے اس میں بالعموم خلطؔ صفرا غالب ہوتی ہے جسمانی قوت کی انتہا کا یہی زمانہ ہے۔ کیونکہ پھر ایسی قوت کبھی نہیں آتی۔

پینتیس سال سے پھر تیسری حالت شروع ہوتی ہے یہ ساٹھ سال تک

---

[1] گرم۔ [2] ٹھنڈے۔ [3] تر۔ [4] خشک۔ [5] ملاوٹ یا ملی ہوئی چیز۔

رہتی ہے اس زمانے میں خلط سودا غالب ہوتی ہے۔ حکمت، موعظت، معرفت، درایت، انتظام امور، انجام بینی۔ صحت رائے، ثابت قدمی وغیرہ کا یہی زمانہ ہے۔

جس کے بعد چوتھی حالت شروع ہوتی ہے۔ اس میں بلغم کا غلبہ ہوتا ہے وہ حالت کہ جس میں انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ یہی ہے بڑھاپا، عیش کا خاتمہ، زندگی کا وبال معلوم ہونا، تمام قوتوں کا گھٹتے جانا جسم میں طرح طرح کی خرابیوں کا پیدا ہونا شروع ہو جانا اور انتہا اس کی یہ ہوتی ہے کہ ہر شے کے متعلق ایسی بھول پیدا ہو جاتی ہے کہ گویا اس سے کبھی واقف ہی نہ تھا یہاں تک کہ جاگنے کے وقت سونے لگتا ہے اور سونے کے وقت جاگنے لگتا ہے۔ پہلی باتیں یاد نہیں رہتیں، اور جو تازہ تازہ ہوتی ہیں ان کو بھی بھول جاتا ہے۔ گنتی میں غلطی ہونے لگتی ہے، عہد و پیماں بھول جاتے ہیں، چہرے کی رونق جاتی رہتی ہے، بال اور ناخن کم ہونے لگتے ہیں۔ اور جو دن زندگی کے باقی ہیں ان میں جسم گھٹتا چلا جاتا ہے۔ یہ زمانہ خلط بلغم کے غلبہ کا ہے جس کا مزاج بارد و جامد ہے اور اس کی برودت (ٹھنڈک)، جمود (جمنا) بالآخر اس جسم کے فنا ہونے کا باعث ہو جاتی ہے۔

maablib.org

حفظان صحت

اے بادشاہ! مندرجہ ذیل باتیں یاد رکھنے کے قابل ہیں۔

۱۔ جو شخص چاہے کہ اسے کبھی مثانے کی تکلیف پیش نہ آئے اسے لازم ہے کہ پیشاب کبھی نہ روکے (۔ چاہے کسی سواری پر بھی سوار ہو تو بھی نہ روکے)

۲۔ جو شخص چاہے کہ اسے معدہ میں کبھی تکلیف نہ ہو اسے چاہیئے کھانے کے درمیان میں پانی نہ پیئے کیونکہ کھانے کے درمیان میں جو پانی پیئے گا۔ اس کے جسم میں رطوبت بڑھ جائیگی، معدہ ضعیف ہو جائیگا اور رگوں میں کھانے کی پوری پوری قوت نہ پہنچ سکے گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ کھانا درمیان میں پانی پینے کی وجہ سے لئی سا ہو جاتا ہے۔

۳۔ جو شخص چاہے کہ اس کے پتھری پیدا نہ ہو وہ پیشاب کبھی نہ روکے۔ اس کے لئے لازم ہے کہ نزول شہوت کے وقت منی کو نہ روکے اور امساک کی خواہش نہ کرے۔

۴۔ جو شخص بواسیر سے محفوظ رہنا چاہتا ہو اسے چاہیئے کہ ہر شب سات برنی خرمے گائے کے گھی کے ساتھ کھا لیا کرے اور اپنے خصیوں پر روغن چنبیلی کی مالش کیا کرے۔

۵۔ جو شخص یہ چاہے کہ اس کا حافظہ بڑھ جائے اسے چاہیئے کہ روزانہ صبح نہار منہ تین تولہ مویز منقیٰ کھا لیا کرے۔

۶۔ جو شخص چاہے کہ اس کو نسیان (بھول) نہ ہو یا ہو تو کم ہو جائے اسے چاہیئے کہ مربہ، ادرک کے تین ٹکڑے جو شہد میں پڑے ہوئے ہوں وہ روزانہ کھا لیا کرے۔ اور اس کی غذا میں کوئی ایسی شے ضرور شامل ہو جس میں رائی کی شرکت ہو۔

۷۔ جو شخص چاہے کہ اس کی عقل زیادہ ہو جائے وہ روزانہ تین بڑیں ترہے کی کھا لیا کرے، مربہ شکر میں پڑا ہوا ہو۔

۸۔ شخص صفراء کی زیادتی سے بچنا چاہے اور یہ بھی چاہے کہ اس کے ناخن نہ پھٹیں اور بدصورت نہ ہوں اسے چاہیئے کہ سوائے جمعرات کے اور کسی دن ناخن نہ کاٹے۔

۹۔ جو شخص چاہے کہ اس کے کان میں کبھی درد نہ ہو اسے چاہیئے کہ سوتے وقت کان میں روئی رکھ لیا کرے۔

۱۰۔ جو شخص چاہے کہ اس کو سردی کے دنوں میں زکام نہ ہو وہ تین چمچے شہد کے روزانہ پی لیا کرے۔ نرگس کے پھولوں کا سونگھنا بھی سردی کے زمانے میں زکام نہیں ہونے دے گا۔ یہی خاصیت کالے دانے کی ہے۔

۱۱۔ جو شخص گرمی کے موسم میں زکام سے بچنا چاہے اسے چاہیئے کہ

دھوپ میں بیٹھنے سے اجتناب کرے اور ہر روز ککڑی یا کھیرا کھایا کرے۔

۱۲۔ جو شخص چاہے کہ اسے دردِ شقیقہ اور ذات الجنب (پلوریسی) نہ ہو اسے چاہیئے کہ تازہ مچھلی گرمی اور سردی میں برابر کھایا کرے۔

۱۳۔ جو شخص چاہے کہ اس کا بدن ہلکا پھلکا رہے اور زیادہ موٹاپا نہ چڑھے اور بہت گوشت نہ بڑھے اسے چاہیئے کہ رات کا کھانا کم کردے۔

۱۴۔ جو شخص چاہے کہ اسے ناف کی شکایت نہ ہو اسے چاہیئے کہ جب سر میں تیل ڈالے ناف میں بھی لگالیا کرے۔

۱۵۔ جو شخص چاہے کہ اس کے ہونٹ نہ پھٹیں اور ہونٹوں پر پھنسیاں نہ نکلیں تو سر میں جو تیل لگائے وہ ابروؤں پر بھی لگایا کرے۔

۱۶۔ جس شخص کو یہ منظور ہو کہ اس کا کوّا نہ لٹکے اور کان نہ بہیں اسے چاہیئے کہ جب کوئی میٹھی چیز کھائے سرکہ سے غرارہ کرلیا کرے۔

۱۷۔ جو شخص یرقان سے بچنا چاہے اسے چاہیئے کہ گرمی کے موسم میں جب کسی مکان کا دروازہ کھولے تو فوراً اس میں داخل نہ ہو اور جاڑے کے موسم میں جب کسی بند مکان کا دروازہ کھولے تو فوراً باہر نہ نکلے۔

۱۸۔ جو شخص ریاحی دردوں سے بچنا چاہے اسے ہفتے میں ایک مرتبہ لہسن کھانا چاہیئے۔

۱۹۔ جو شخص یہ چاہے کہ اس کے دانت خراب نہ ہوں اسے چاہیئے کہ

میٹھی چیز کھانے سے پہلے روٹی کا روکھا ٹکڑا کھا لیا کرے۔

۲۰۔ جو شخص یہ چاہے کہ بلغم اس کے جسم سے کم ہو جائے اسے چاہیئے کہ روزانہ نہار منہ جوارش کمونی کھایا کرے۔ حمام اور جماع زیادہ کرے۔ اور دھوپ میں بیٹھا کرے ٹھنڈی غذاؤں سے پرہیز کرے۔

۲۱۔ جو شخص یہ چاہے کہ صفرا کی زیادتی کم ہو جائے اسے چاہیئے کہ روزانہ رطب (تر) اور بارد (ٹھنڈی) چیزیں کھائے۔ بدن کو راحت پہنچائے۔ حرکت کم کرے اور جو چیزیں مرغوب خاطر ہوں ان کو زیادہ دیکھا کرے۔

۲۲۔ جو شخص سودا کو جلا دینا چاہے اس کو چاہیئے کہ قے زیادہ کرے یا مختلف عروق کی فصد کھلوائے نیز نورہ ہمیشہ لگائے۔

۲۳۔ جو شخص چاہے کہ بلغم بالکل پیدا ہی نہ ہو اسے چاہیئے کہ ایک مثقال (۴۵۷۔ ۳ گرام) اطریفل صغیر (ہلیلہ اور آملہ کا مرکب جسے شہد میں خمیر کیا جاتا ہے) نہار منہ کھا لیا کرے۔

۲۴۔ اے بادشاہ! اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے کہ معدہ میں ایک وقت میں انڈے اور مچھلیاں اکٹھے نہ ہونے پائیں۔ کیونکہ جب جوف[1] انسان میں ان کا اجتماع ہوتا ہے تو نقرس، قولنج، بواسیر اور ڈاڑھ کا درد پیدا ہوتا ہے۔

---

[1] جوف:۔ طبی اصطلاح میں اس کو جوف معدہ کہتے ہیں۔

۲۵۔ جو لوگ نبیذ[1] اور دودھ ملا کر پیتے ہیں وہ نقرس و برص میں مبتلا ہوں گے۔ زیادہ انڈے کھانے سے منہ پر چھائیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جو گوشت اور مچھلیاں نمک لگا کر سکھائی جائیں۔ ان کا کھانا اور پچھنے اور فصد کے بعد تمام نمکین چیزوں کا کھانا چھیپ و کھجلی پیدا کرتا ہے۔

۲۶۔ بکری کے گردے، کلیجی، پھیپھڑے، اوجھڑی کھانے سے مثانے میں تغیرات پیدا ہو جاتے ہیں۔ جدید طبی تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ گردے کو بطورِ خوراک بہ کثرت استعمال سے مثانے میں پتھری پیدا ہوتی ہے۔

۲۷۔ بھرے پیٹ حمام میں جانے سے قولنج[2] پیدا ہوتا ہے یعنی کھانا کھانے کے فوراً بعد غسل کرنے سے قولنج (COLIC) جس کو درد قولنج بھی کہتے ہیں کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

مچھلی کھا کر ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے سے فالج پیدا ہوتا ہے۔

۲۸۔ رات کے وقت ترنج[3] کھانے سے آنکھیں الٹ جاتی ہیں، بھینگا پن ہو جاتا ہے۔

۲۹۔ دورانِ ایامِ حیض عورت سے جماع کرنے سے اولاد میں مرض

---

[1] نبیذ (کھجور سے کشید کردہ شراب) شراب حرام ہے۔ دودھ حلال ہے۔ ان دونوں کو ملا کر پینا مرض برص پیدا کرتا ہے (یعنی حلال و حرام کو خلط ملط کرنے سے امراض پیدا ہوتے ہیں)۔

[2] انتڑیوں میں ہونے والا شدید درد۔

[3] لیموں کی طرح کا ایک پھل جو لیموں سے بڑا ہوتا ہے۔

جذام پیدا ہوتا ہے۔ جماع کے بعد فوراً پیشاب نہ کرنے سے پتھری پیدا ہوجاتی ہے۔ جماع کے بعد غسل کئے بغیر دوسری مرتبہ جماع کرنے سے اولاد میں جنون پیدا ہوجاتا ہے۔

۳۰۔ زیادہ انڈے کھانے کی عادت تلی کو متاثر کرتی ہے۔ نیم برشت انڈے کھانے سے نفخ شکم (پیٹ پھولنا) اور دمہ پیدا ہوتا ہے۔

۳۱۔ کچا یا بغیر گلا گوشت کھانے سے پیٹ میں کدو دانے پیدا ہوتے ہیں۔ زیادہ انجیر کھانے کی عادت سے جسم میں جوئیں بہت پڑتی ہیں۔ گرم یا میٹھی چیزوں کے بعد ٹھنڈا پانی پینے کی عادت سے دانت جلدی جاتے رہتے ہیں۔

۳۲۔ شکاری چوپایوں یا گائے کا گوشت کھانے سے عقل میں فتور پیدا ہوتا ہے ذہن کند ہوجاتا ہے اور بھول (نسیان) پیدا ہوجاتی ہے۔

کھانا کھانے کے اوقات و آداب

اے بادشاہ! موسم گرما میں ٹھنڈی چیزیں کھانی چاہئیں۔ موسم سرما میں گرم چیزیں کھانی چاہئیں۔ اور معتدل موسم میں معتدل مگر ضرورت سے زیادہ کبھی نہیں اور جب کھانا سامنے آئے تو شروع ان غذاؤں سے کرنا چاہیے جو زود ہضم ہوں۔ کسی چیز کا زود ہضم یا دیر ہضم ہونا کھانیوالے کی عادت، طاقت، خواہش، موسم اور عمر وغیرہ پر موقوف ہے۔ مناسب ہے کہ

بادشاہ کے کھانا کھانے کا وقت گیارہ بجے دن کے قریب ہونا چاہیئے ۔ یا تو دن رات میں ایک مرتبہ یا دو دن میں تین مرتبہ اس طرح کہ پہلے دن اول صبح پھر شام دوسرے دن گیارہ بجے دن کے قریب اور اس دن شام کا کھانا موقوف کردے۔ یہ وہ حکم ہے جو میرے جدامجد محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے میرے جداعلیٰ جناب امیرالمومنین حضرت علی ابن ابی طالب علیہما السلام کو دیا تھا۔

ایک دن ایک مرتبہ کھانا کھایا کرو اور دوسرے دن دو مرتبہ اور کھانا اس انداز سے ہو کہ نہ کم ہو نہ زیادہ اور کچھ اشتہاء باقی رہنے پر چھوڑ دینا چاہیئے ۔ پھر بادشاہ کو کھانا کھانے کے بعد صاف اور پرانی شراب[1] الصالحین جس کا پینا حلال ہے اور جس کا نسخہ میں آگے بیان کروں گا استعمال کرنا چاہیئے ۔جس وقت بادشاہ اس قاعدے سے جو میں بتا چکا ہوں کھا چکے تو اس شراب میں سے نصف چھٹانک لیکر ایک چھٹانک آب خالص میں ملا کر پی لے۔ اس مقدار کے پینے کے بعد مندرجہ ذیل امراض سے ایک رات اور ایک دن یقیناً حفاظت ہوگی۔

کل قسم کے سرد اور پرانے درد جیسے نقرس اور ریاح وغیرہ اور ہر قسم کے اعصابی اور دماغی معدے کے درد اور بعض قسم کے جگر اور طحال اور

۱۔ شراب الصالحین کا نسخہ اگلے صفحات میں درج ہے۔

آنتوں اور دل اور سینے کے اندرونی اعضا کے درد اور مرض وغیرہ۔

اگر اس کے بعد پانی کی بھی خواہش ہو تو پہلے جتنا پانی پینے کے عادت ہو اس سے نصف پینا چاہیئے کہ یہ عمل بادشاہ کے جسم کو تندرست رکھے گا۔ اور جماع کی قوت کو بڑھائے گا۔ اس لئے کہ بدن کی صحت اور اس کا قیام اور اس کی خرابیاں سب کھانے اور پینے پر موقوف ہیں۔ اگر کھانے پینے کی اصلاح ہو جائے گی تو بدن کی بھی اصلاح ہو جائے گی اور اگر ان میں فساد ہوگا تو بدن میں بھی ضرور فساد ہوگا۔

سونے کے آداب

اے بادشاہ! یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ نیند دماغ کی حاکم ہے۔ اور بدن کی قوت کا دارومدار اسی پر ہے۔ بس جب بادشاہ سونے کا ارادہ کرے تو پہلے بائیں کروٹ لیٹے پھر دائیں بدل لے اور اسی طرح پہلو بدلتا رہے۔ یہاں تک کہ جب سو کر اٹھے تو داہنی کروٹ سے ہی اٹھے جس پر سوتے وقت لیٹا تھا۔ اور اپنے نفس کو یہ بھی عادت ڈالے کہ جس طرح رات کو جلد سونے کی عادت ہے اسی طرح صبح سویرے اٹھنے کی بھی عادت ہو۔ خاص کر جب دو گھنٹہ رات باقی رہے اس وقت اٹھ کر بیت الخلاء جانا چاہیئے اور اس میں ضرورت سے زیادہ نہ ٹھہرنا چاہیئے کیونکہ اس سے بواسیر ہو جاتی ہے۔

مسواک

اے بادشاہ! یاد رکھ کہ مسواک کے لئے عمدہ سے عمدہ چیز درخت جال دیپلی کی شاخ ہے کہ اس سے نہ صرف دانت ہی صاف ہو جاتے ہیں بلکہ منہ بھی خوشبودار ہو جاتا ہے۔ مسوڑھے بھی مضبوط ہو جاتے ہیں اور دانت کرم خوردہ ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ مگر اس میں بھی اعتدال شرط ہے کیونکہ مسواک کی کثرت بھی دانتوں کو پتلا کر دیتی ہے اور ان کی جڑوں کو بودا کرکے ہلا دیتی ہے۔ جو شخص اپنے دانتوں کی حفاظت چاہے تو مناسب ہے کہ اس خط میں مندرج منجن استعمال کیا کرے۔

(منجن کا نسخہ اگلے صفحات میں درج ہے)

آدابِ جماع

موسم گرما یا موسم سرما میں اوّل شب میں عورت کے پاس نہ جائے کیونکہ اس وقت معدہ اور سب رگیں بھری ہوتی ہیں۔ لہٰذا اس وقت جماع کرنے سے قولنج، فالج، لقوہ، نقرس، پتھری، تقطیر البول (پیشاب کا قطرہ قطرہ آنا)، فتق (خصیے بڑھ جانا)، پیدا ہونے کا قوی اندیشہ ہے۔

مناسب ہے کہ جب جماع کا ارادہ ہو تو آخر شب کو کرے کہ اس سے جسم کی بھی اصلاح ہوتی ہے اور اولاد پیدا ہونے کی زیادہ امید ہے اور جو اولاد خدائے تعالیٰ کو دینی منظور ہے وہ عقل بھی زیادہ ہوگی۔

جماع کے وقت جلدی نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ ملاعبت زیادہ کی جائے خاص کر پستانوں کا ملنا کہ اس سے عورت پر شہوت غالب آتی ہے اور اس کی منی آمادہ خروج ہو جاتی ہے۔ اس لئے کہ عورت[1] کی منی پستانوں میں ہے گو اس کی شہوت کے عام آثار آنکھ اور چہرے سے بھی ظاہر ہو جایا کرتے ہیں۔ مگر پستانوں کے ملنے سے اس کو اتنی ہی شہوت پیدا ہو سکتی ہے جتنی مرد کو ہوتی ہے۔

جماع سے پہلے یہ معلوم کرنا بھی ضروری ہے کہ عورت حیض و نفاس وغیرہ سے پاک ہو۔ جماع نہ کھڑے کرنا چاہیئے نہ بیٹھے بیٹھے۔ بلکہ لیٹ کر بہتر ہے خاص کر داہنی کروٹ لیٹ کر بہتر ہے۔ جماع کے فوراً بعد پیشاب کرنا چاہیئے کہ اس سے پتھری کے مرض سے حفاظت رہتی ہے۔ پھر غسل کرے اور بعد غسل ماء العسل[2] یا خالص عسل کے ساتھ موسیائی (سلاجیت) پینا چاہیئے کہ اس سے اتنی ہی منی پھر پیدا ہو جاتی ہے جتنی خارج ہوئی ہو۔

اے بادشاہ! جماع اس وقت بہتر ہے کہ قمر برج حمل میں ہو یا برج دلو میں کہ ان دونوں میں ہونا برج ثور کی بہ نسبت بہتر ہے۔ جہاں شرف قمر ہوتا ہے۔

1۔ عورت کے پستانوں میں غدود ہوتے ہیں۔ اور جب پستانوں کو ملا جاتا ہے تو ان غدودوں میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور عورت پر شہوت طاری ہو جاتی ہے۔

2۔ شہد کا شربت۔ سے خالص شہد۔

قواعد مسافرت

اے بادشاہ! مسافر کو چاہیے کہ موسم گرما میں سفر ایسے وقت اختیار کرے کہ اس کا پیٹ بالکل خالی نہ ہو اور نہ پورا بھرا ہوا ہو۔ بلکہ حد اعتدال پر ہو۔ اور زمانہ مسافرت میں رطب و بارد (تر اور ٹھنڈی) غذائیں استعمال کرتا رہے مثلاً تازہ گوشت سبزی میں پکا ہوا گوشت، تازہ سبزیاں، سرکہ، زیتون، تازہ انگور۔

اے بادشاہ! دبلے جسموں کو تھوڑی سی سخت حرارت نقصان پہنچا دیتی ہے خاص کر جبکہ وہ طعام سے خالی ہوں۔ مگر موٹے جسموں میں وہ نفع کرتی ہے پس مسافر کے لئے تکلیف سے بچاؤ کی بہتر تدبیر یہ ہے کہ کسی نئی منزل کا پانی وہ اس وقت تک نہ پیئے جب تک کہ اس سے پہلی منزل کا ایک پیالہ پانی اس منزل کے پانی میں نہ ملائے۔ گو ہوائیں مختلف ہوں تاہم پانی کے بدل لینے سے ان کا نقصان بھی رفع ہو جاتا ہے کیوں کہ اس سے ہوا کی بھی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس سے بھی بہتر طریقہ مسافر کے لیے یہ ہے کہ جس سرزمین میں وہ پیدا ہوا ہے اور جہاں اس نے نشوونما پائی ہے وہاں کی تھوڑی سی مٹی اپنے ساتھ رکھے اور جس منزل میں وارد ہو وہاں کے ایک برتن میں وہ مٹی ڈال کر اور پانی بھر کے خوب گھول دیا کرے اور جب پانی خوب صاف ہو جائے تب اسے نتھار کے پیا کرے۔

پانی کیسا ہونا چاہیئے؟

مسافر اور مقیم دونوں کے لئے پینے کا پانی عمدہ سے عمدہ وہ پانی ہے جس کے چشمے کا رخ مشرق کی جانب ہو۔ دھار سفید رنگ کی ہو۔ اور وزن میں سبک ہو۔ سب سے عمدہ پانی وہ ہے جس کا چشمہ نواح مشرق میں ہو اور وہ گرمی میں بھی جاری رہتا ہو۔ سب سے زیادہ صحت بخش وہ پانی ہے کہ علاوہ مذکورہ بالا اوصاف کے اس کا مخرج ان پہاڑوں میں سے ہو جن میں مٹی شامل ہو۔ کیونکہ اس قسم کا پانی جاڑوں میں ٹھنڈا اور گرمی میں معدے کے لئے مُلَیِّن اور گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔ کھارا اور بھاری پانی معدے میں خشکی پیدا کرتا ہے۔ برف اور اولے کا پانی مسافر کے لئے برا اور عام اجسام کے لئے سخت ضرر رساں ہے۔ بارش کا پانی ہلکا۔ میٹھا۔ صاف اور اجسام کے لئے نفع بخش ہے بشرطیکہ زیادہ عرصے تک زمین یا کسی تالاب وغیرہ میں مقید نہ رہا ہو۔ ندیوں اور جھیلوں کا پانی بھی میٹھا اور صاف اور نفع بخش ہے۔ بشرطیکہ جاری رہتا ہو اور زیادہ عرصے تک بند نہ رہے مگر تالابوں۔ جوہڑوں اور نیکروں کا پانی بسبب زیادہ رکے رہنے کے اور آفتاب کی تپش کے کثیف اور گرم ہو جاتا ہے۔ خاص کر موسم گرما میں اس کے پینے سے کبھی تو خلط صفرا کا غلبہ ہو جاتا ہے اور کبھی تلی بڑھ جاتی ہے۔

اے بادشاہ! صحیح عمل کرنے والے کے لئے میں اس خط میں تمام ضروری سب باتیں بیان کر چکا ہوں۔

فصد و حجامت

اے بادشاہ! میں یہاں تک وہ باتیں کلی طور پر بیان کر چکا ہوں جو جسم انسانی کی حفاظت اس کے مزاج، اس کے احوال اور اس کی ضرورتوں سے متعلق ہیں اب میں اس کے علاج وغیرہ کے بارے میں بھی کچھ ضروری ذکر کئے دیتا ہوں کہ کون کون سی دوائیں مناسب ہیں اور کون کون سی غذائیں اور کن کن اوقات میں؟ پس اگر بادشاہ کو پچھنے لگوانے منظور ہوں تو قمری مہینے کی بارہویں سے پندرہویں تاریخ میں جب جی چاہے پچھنے لگوائے کہ یہ صحت جسمانی کے لئے بہت مفید ہوگا۔ آخر ماہ میں کبھی پچھنے نہ لگوائے جائیں۔ سوائے اس صورت کے کہ بہت ہی اضطرار ہو۔ سبب اس کا یہ ہے کہ خون چاند کے گھٹاؤ کے ساتھ گھٹتا ہے اور بڑھاؤ کے ساتھ بڑھتا ہے۔

پچھنے کتنی مدت میں لگوانے چاہئیں۔ یہ ہر شخص کی عمر پر موقوف ہے مثلاً جو شخص بیس برس کا ہے اسے چاہیئے کہ ہر بیس دن کے بعد ایک دفعہ پچھنے لگوایا کرے۔ اور جو تیس برس کا ہے وہ ہر تیس دن کے بعد پچھنے لگوایا کرے۔ اور جو چالیس برس کا ہے وہ چالیس دن کے بعد اور اسی طرح اسی نسبت سے۔

اے بادشاہ! یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ پچھنوں سے ان چھوٹی چھوٹی رگوں کا خون نکلتا ہے جو گوشت میں پھیلی ہوئی ہیں اور اس کی تصدیق اس سے ہو سکتی ہے کہ پچھنوں سے ضعف نہیں ہوتا۔ جیسا فصد سے ہو جایا کرتا ہے گدّی پر پچھنے لگوانا سر کے بھاری پن کو دور کرتا ہے۔ رخساروں پر پچھنے لگوانا سر، چہرہ اور آنکھوں کے امراض میں تخفیف کا باعث ہوتا ہے۔ اور ڈاڑھ کے درد کو آرام دیتا ہے۔ کبھی کبھی فصد بھی پچھنوں کا بدل ہو سکتی ہے۔ کبھی تھوڑی کے نیچے پچھنے لگائے جاتے ہیں اس سے منہ آنے کا، مسوڑھوں کے فساد کا اور منہ کے دیگر امراض کا علاج ہو سکتا ہے اس طرح دونوں مونڈھوں کے درمیان پچھنے لگوانا اس خفقان کو دور کرتا ہے جو بدہضمی اور حرارت سے پیدا ہوا ہو۔ دونوں پنڈلیوں پر بھی پچھنے لگوانا بھی بدہضمی کو بہت کم کر دیتا ہے اور پرانے سے پرانے دردوں کو خاص کر گردے، مثانے اور رحم کے درد کو فائدہ کرتا ہے۔ اور ادرار حیض (حیض کا جاری کرنا) کرتا ہے۔ مگر اس سے جسم کو لاغری و سستی ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی اس سے سخت غشی بھی عارض ہو جایا کرتی ہے۔ تاہم ہر قسم کے پھوڑے پھنسیوں اور دنبل کے لئے فائدہ بخش ہے۔

وہ ترکیب جس سے پچھنوں کی تکلیف کم ہو یہ ہے کہ پہلے خالی سینگی لگا کر اسے آہستہ آہستہ چوسا جائے ایسی سینگیاں بار بار لگانے سے وہ جگہ

سرخ ہو جاتی ہے اور جلد نرم پڑ جاتی ہے۔ جہاں کی فصد کھولنی منظور ہو وہاں کسی روغن کا ملنا مناسب ہے کہ اس سے تکلیف کم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح سینگی کے کناروں کو روغن لگا لینا بھی تکلیف کو کم کر دیتا ہے۔ فصد کھولنے والے کو یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ جس رگ کی فصد کھولنی ہو اس پر گوشت کم ہو تاکہ تکلیف میں کمی ہو۔ بہت سی رگیں ایسی ہیں جو جوڑوں سے ملی ہوئی ہیں اور بہت سی جلد سے زیادہ قریب ہوتی ہیں۔ جیسے باسلیق[1] اور اکحل[2] کہ ان کی فصد میں تکلیف کم ہوتی ہے۔ اور سب سے زیادہ جن رگوں کی فصد میں تکلیف ہوتی ہے وہ ذراع[3] اور قیفال ہیں کیونکہ یہ جوڑوں سے زیادہ قریب ہیں اور ان پر جلد موٹی ہے فصد کرنے کے مقام کو پہلے گرم پانی سے سینک پہنچانا لازمی ہے تاکہ خون پگھل جائے۔ خاص کر سردی کے موسم میں اور زیادہ ضروری ہے کیوں کہ اس سے جلد نرم پڑ جاتی ہے جس میں تکلیف کم اور فصد آسان ہو جاتی ہے۔

اخراج خون کے متعلق جو کچھ ہم نے بیان کیا اس میں یہ بھی بتانا ضروری ہے کہ پچھنے لگوانے سے بارہ گھنٹے پہلے سے جماع سے اجتناب کیا جائے۔ پچھنوں کے دن مطلع صاف ہو۔ نہ بادل ہوں نہ تیز ہوا چلتی ہو اور خون اتنا نکالا جائے کہ رنگت بدلی ہوئی نظر آنے لگے۔ فصد یا پچھنوں کے

---

[1] ہاتھ کی ایک رگ کا نام۔ [2] مثانہ کے نیچے کی رگ۔ [3] کہنی سے انگلیوں کے سرے تک۔

دن حمام میں ہرگز نہ جائے۔ کیوں کہ اس سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ سر اور جسم پر گرم پانی بہایا جائے۔ اس میں ایک ساعت کی غفلت بھی نہ ہو۔ مگر حمام میں ہرگز نہ جائے کیوں کہ اس سے دائمی بخار ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے جب پچھنے لگوانے کے بعد غسل کرے تو ایک نرم کپڑا پچھنوں کی جگہ پر ڈال لے خواہ ریشمی ہو خواہ کسی اور قسم کا اور ایک چنے کے برابر تریاق اکسیر لے کر کسی شربت معتدل و مفرح میں ملا کر پی لے یا کسی میوے کا عرق پی لیا جائے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو شربت ترنج (لیموں) پیا جائے اگر ان میں سے کوئی چیز بھی نہ ملے تو تریاق اکسیر منہ میں رکھ کر کھلائیں۔

سردی کا زمانہ ہو تو اوپر سے ایک گھونٹ گرم پانی پی لے اور گرمی ہو تو سکنجبین عنصلی و عسلی ایک گھونٹ پی لے کہ اس فعل سے بحکم خدا، فالج، لقوہ، سفید داغ، کلف[1] و جذام سے محفوظ رہے گا۔ انار شیریں کھانا مفید ہے۔ کیوں کہ اس سے نفس کو قوت پہنچتی ہے اور خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ مگر اس کے بعد نمکین کھانا کھانے کی تین گھنٹے تک اجازت نہیں کیوں کہ اس سے کھجلی ہو جانے کا خدشہ ہے۔ ہاں سردی کا موسم ہو تو پچھنے لگوانے کے بعد بٹیر کا گوشت کھا کر شراب الصالحین پی لے۔ روغن خیری یا مشک و گلاب سر پر ڈالا جائے۔ اور گرمی کا موسم ہو تو پچھنوں سے فارغ ہو کر سبزی اور گوشت، سرکہ دار

---

[1] چھائیاں، منہ پر پڑنے والے داغ۔

گوشت یا ترشی آمیز سالن کھائیں۔ مروّق[1] یخنی پئیں اور ترش چیزیں کھائیں۔ سر پر روغن بنفشہ یا قدرے کافور گلاب آمیز کر کے ملا جائے۔ اور اوپر سے شراب الصالحین کھانا کھانے کے بعد پی جائے۔ زیادہ چلنے پھرنے، غصہ اور جماع سے اس دن پرہیز کیا جائے۔

نورے کا استعمال

جب نورے[2] کا استعمال کرنا مقصود ہو اور یہ بھی منظور ہو کہ بدن پر نہ کوئی داغ لگے اور نہ چرکا آنے پائے تو نورہ لگانے سے پہلے اس مقام کو ٹھنڈے پانی سے دھولے اور جو شخص حمام میں خالص نورہ ہی لگانے کی غرض سے جائے اسے بارہ گھنٹے پہلے جماع سے احتراز لازم ہے۔

نورے میں تھوڑا ایلوہ۔ اقاقیا۔ اور رسوت بھی شریک کر لینا چاہیے مگر ان چیزوں کو کوٹ کر یکجا کر کے تھوڑا اس میں سے لے لیں یا علیحدہ علیحدہ لیں مگر نورے میں اس وقت تک کوئی چیز نہ ڈالی جائے جب تک کہ وہ پہلے گرم پانی میں خوب نہ بھیگ لے اور اس گرم پانی میں بھی پہلے سے یہ چیزیں جوش دی گئی ہوں۔ بابونہ[3]۔ گلاب، یا مرزنجوش کے پھول اور گل بنفشہ

---

[1] صاف شدہ۔ [2] چونہ اور ہڑتال کا مرکب۔

[3] ایک بوٹی جس سے روغن نکالا جاتا ہے جو دردوں کے دور کرنے کے کام آتا ہے۔

خشک۔ خواہ یہ سب چیزیں تھوڑی ہوں یا ایک ہی چیز زیادہ مقدار میں ہو یعنی اس قدر کہ پانی میں اس کی خوشبو آجائے۔ پھر ہڑتال چونے کا چھٹا حصہ ہونا چاہیئے نورے سے فارغ ہونے کے بعد مندرجہ ذیل چیزوں میں سے کوئی ایک چیز یا سب ملا کر لگانا چاہیے۔ تاکہ نورے کی بو جاتی رہے۔

برگ شفتالو۔ ہنجول کنجشک۔ حنا، گل سرخ۔ سنبل الطیب اور جو شخص نورے کے چرکے سے بچنا چاہے اسے لازم ہے کہ نورے کے اجزاء کو زیادہ الٹ پلٹ نہ کرے۔ اور اس کے دھونے میں جلدی کرے اور بعد میں کوئی روغن بدن پر مل لے اور اگر کوئی چرکا لگ گیا ہو تو عدس مقشر پیس کر گلاب و سرکہ میں ملا کے مل لے خدا کے فضل سے بہت جلد اچھا ہو جائے گا۔ سرکہ انگوری اور گلاب کا پہلے لگا لینا نورے کے نقصان سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

آداب وفوائد حمام (غسل)

حمام میں جو شخص جانا چاہے اور اس وقت دردسر نہ ہو اور حمام میں داخل ہونے سے پہلے پانچ گھونٹ گرم پانی کے پی لے تو ان شاء اللہ دردسر اور درد شقیقہ کی کوئی تکلیف کبھی نہ ہوگی۔ اور یوں بھی وارد ہوا ہے کہ حمام میں جانے سے پہلے پانچ چلو گرم پانی کے سر پر ڈال لے۔

اے بادشاہ! یاد رکھ کہ حمام کی ترکیب جسم ہی کی سی ہے۔ اس میں بھی چار درجے رکھے گئے ہیں جیسے جسم کی چار طبیعتیں (مزاج) ہیں اور اس کا درجہ اول بارد و یابس ہے درجہ دوئم بارد و رطب ہے۔ درجہ سوئم بارد و رطب۔ درجہ چہارم بارد و یابس۔ حمام کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ نہانے سے مزاج اعتدال پر آتا ہے اور اس کی اصلاح ہوتی ہے۔ کولہے کے درد وغیرہ کو نہانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ نہانے سے پٹھے اور رگیں نرم پڑ جاتی ہیں۔ نہانے سے بڑے بڑے اعضاء کو تقویت پہنچتی ہے۔ نہانے سے فضلات خارج ہوتے ہیں اور میل و بدبو وغیرہ دور ہوتی ہے جو شخص چاہے کہ اس کے بدن پر پھوڑے پھنسیاں نہ نکلیں تو وہ حمام میں جا کر پہلے بدن پر روغن بنفشہ ملے۔ پھر غسل کرے۔

نسخہ منجن

جو شخص اپنے دانتوں کی حفاظت چاہے تو مناسب ہے کہ مندرجہ ذیل منجن استعمال کیا کرے۔

شاخ گوزن سوختہ[1]، کز مازج، سعد کوفی، گل سرخ، سنبل الطیب، حب الاثل الساعدہ، مساوی الوزن، نمک سنگ (لاہوری نمک) چوتھائی وزن، خوب باریک پیس کر بطور منجن استعمال کیا جائے کہ اس سے دانت اور

---

[1] بارہ سنگھے کا جلا ہوا سینگ۔

ان کی جڑیں تمام آفات ارضی سے محفوظ رہتی ہیں۔

اور جو شخص دانتوں کو محض صاف ستھرا اور سفید ہی رکھنا چاہے۔ وہ یہ منجن استعمال کیا کرے۔ نمک سنگ (لاہوری) ایک جز، کف دریا (سمندری جھاگ) ایک جز۔ دونوں کو حل کر کے بطریق منجن استعمال کرے۔

شہد کی شناخت

اے بادشاہ! شہد کی بھی شناختیں ہیں جن سے اس کے نفع و ضرر دونوں پہچانے جاسکتے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ جو شخص خالص شہد کو سونگھے گا اسے پیاس فوراً معلوم ہوگی۔

دوسری شناخت یہ ہے کہ اس کو چکھنے کے ساتھ ہی شدت کی گرمی معلوم ہوگی یہ قسم زہر قاتل ہے۔

"نسخہ شراب الصالحین"

شراب الصالحین جس سے صحت و جسم انسان کی کامل حفاظت ہو سکتی ہے۔ اس شراب کی تیاری کی ترکیب مندرجہ ذیل ہے۔ اس شراب کے فوائد کا ذکر پہلے ہی آچکا ہے۔

مویز منقی عمدہ سیاہ رنگ تین سیر لے کر پہلے دھو ڈالیں کہ مٹی وغیرہ سے صاف ہو جائے۔ اس کے بعد بیج نکال کر صاف پانی میں بھگو دیں۔

پانی چار انگل منقی کے اوپر رہے۔ موسم سرما میں تین دن رات اسی حالت سے رکھنا چاہیئے اور موسم گرما میں ایک شبانہ روز رکھنا چاہیئے۔ جس پانی میں منقی ترکی جائے وہ جہاں تک ممکن ہو بارش کا ہو اور اگر وہ نہ ملے تو ایسے میٹھے دریا یا ندی کا ہو جس کے چشمے کا رخ مشرق کی طرف ہو کیوں کہ اس قسم کا پانی صاف اور سبک ہوتا ہے اور حرارت و برودت کا اثر فوراً قبول کر لیتا ہے۔ پانی کے عمدہ خواص یہی ہیں۔

بھگنے کی مدت کے بعد ایک صاف پتیلے میں ڈال کر اتنا جوش دیا جائے کہ منقی پھول کر گل ہو جائے پھر پتیلے کو چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیا جائے اور منقی کو خوب نچوڑ کے عرق لے لیا جائے۔ پھر پتیلے میں ڈال کر ایک لکڑی سے اس کی گہرائی ناپ لی جائے اور ہلکی آنچ پر اتنے عرصے تک پکایا جائے کہ دو تہائی عرق کم ہو جائے (یہ اسی لکڑی پر نشان لگانے سے اندازہ ہو سکے گا) اس کے بعد اکیس تولہ شہد خالص کف گرفتہ اس میں ڈال دیا جائے۔

شہد کے ساتھ مندرجہ ذیل ادویہ خوب باریک کوٹ چھان کر علیحدہ علیحدہ وزن کر کے ایک باریک کپڑے کی تھیلی میں رکھ کے تھیلی کا منہ مضبوط باندھ کر شراب میں ڈال دینا چاہیئے۔ زنجبیل (سونٹھ) ۳ ماشہ، قرنفل (لونگ) ایک ماشہ، دار چینی ایک ماشہ، زعفران ۳ ماشہ، سنبل الطیب ایک ماشہ، تخم کاسنی ایک ماشہ، مصطگی رومی ایک ماشہ، اس کے بعد لکڑی سے ناپ کر پھر

نشان لگایا جائے اور کوئلہ کی آنچ پر اتنی دیر اور پکایا جائے کہ شہد کے برابر پانی اور جل جائے اور تھیلی کو کفگیر وغیرہ سے برابر پتیلے میں دباتے رہنا چاہیے تا کہ ادویہ کی قوت شراب میں آتی جائے اور اتنی دیر تک دباتے رہنا چاہیے کہ شہد کے برابر پانی جل جائے۔ اس کے بعد پتیلا اتار کر ٹھنڈا کر کے کسی چینی یا شیشے کے برتن میں بھر کر تین مہینے تک اسے ایک حالت میں رہنے دینا چاہیے تا کہ ادویہ باہم ہم مزاج ہو جائیں۔ وہ شراب جس کا استعمال جائز ہے یہی ہے۔

اللہ تعالیٰ جس کو چاہتا صحت و عافیت عنایت فرماتا ہے
والحمد للہ اولاً و آخراً وظاھراً و باطناً

اختتام رسالہ ذہبیہ

"ارشادات امام رضا علیہ السلام"

☆ بچوں کے لئے ماں کے دودھ سے بہتر کوئی دودھ نہیں۔
☆ سرکہ بہترین سالن ہے جس کے گھر میں سرکہ ہوگا وہ محتاج نہ ہوگا۔
☆ ہر انار میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے۔
☆ منقیٰ صفراء کو درست کرتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے۔ پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے، نفس کو پاکیزہ بناتا ہے اور رنج وغم کو دور کرتا ہے۔

☆ شہد میں شفا ہے، اگر کوئی شہد ہدیہ کرے تو واپس نہ کرو۔
☆ گلاب جنت کے پھولوں کا سردار ہے۔
☆ بنفشہ کا تیل سر میں لگانا چاہیے۔ اس کی تاثیر سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتی ہے۔
☆ جو زیتون کا تیل سر میں لگائے گا یا کھائے گا اس کے پاس چالیس دن تک شیطان نہ آئے گا۔
☆ اپنے بچوں کا ساتویں دن ختنہ کر دیا کرو۔ اس سے صحت ٹھیک ہوتی ہے اور جسم پر گوشت چڑھتا ہے۔
☆ قرآن پڑھنے، شہد کھانے اور دودھ پینے سے حافظہ بڑھتا ہے۔
☆ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ تپ ربع کیلئے خیار (کھیرا، ککڑی) یا زرنخ مقشر (ہڑتال کے چھلکے) کا جوشاندہ ایک رطل[1] کی مقدار میں تین روز پیا جانا مفید ہے۔
☆ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ مویز خالص (بیج نکلے ہوئے) بدن کے پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اور سستی اور ماندگی چشم کو دور کرتا ہے۔
☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ انجیر کھانا درد قولنج میں

---
[1] ایک وزن بارہ اوقیہ کا۔ شام میں پانچ پونڈ کا اور مصر میں پونے سولہ اونس کا۔

بہت مفید ہے۔ نیز اس سے منہ کی گندگی جاتی رہتی ہے۔ گنجے بدن پر بال پیدا ہو جاتے ہیں۔ طرح طرح کے درد جاتے رہتے ہیں۔ ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ چار چیزیں باعث کشائش قلب ہیں۔ ا۔ شہد کھانا ۲۔ خوشبو لگانا ۳۔ سواری کرنا ۴۔ سبزہ دیکھنا۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے پیچش کیلئے اخروٹ بھون کر چھیل کر کھانے کے لئے ارشاد فرمایا ہے۔

☆ امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ چھینک جسم کی ساری کثافت کو دور کرتی ہے اور سات روز تک موت سے امان دیتی ہے۔ کسی شخص نے امام رضا علیہ السلام سے کھانسی کی شکایت کی آپؑ نے فرمایا کہ فلفل (مرچ) سفید، فرفیون (خاکستری گوند)، خربق سفید، قاقلہ (بڑی الائچی)، زعفران ایک ایک حصہ بزرانج دو حصہ۔ ان سب کو باریک پیس کر ریشمی کپڑے میں چھان کر عام ادویہ کے ہم وزن شہد خالص ملا کر گولیاں بنالو۔ کھانسی کے لئے خواہ نئی ہو یا پرانی سوتے وقت ایک گولی عرق بادیان نیم گرم کے ساتھ کھالیا کرو۔

☆ کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا چاہیئے۔

☆ کھانا پیالے کے کنارے سے کھانا چاہیئے۔

☆ طول عمر کیلئے اچھا کھانا کھانا، اچھی جوتی پہننا، اور قرض سے بچنا اور کثرت جماع سے پرہیز کرنا مفید ہے۔

☆ جب تک ممکن ہو طبیب سے رجوع نہ کرو کیونکہ معالجۂ تن کی مثال تعمیر مکان کی سی ہے جہاں اس کو چھیڑا اور طول پکڑا۔

☆ امام رضا علیہ السلام نے فرمایا جو شخص ہر پنجشنبہ کو ناخن کترواے گا اس کی آنکھیں نہیں دکھیں گی۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام کا قول ہے کہ "ماکولات" میں بہترین زیتون کا تیل ہے۔ یہ تنفس کو پاکیزہ کرتا ہے قاطع بلغم ہے۔ رنگ کو نکھارتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد کو دور اور غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے۔

☆ گوشت کھانے سے شفا ہوتی ہے اور مرض دور ہوتا ہے۔ جو چالیس دن گوشت نہ کھائیگا بداخلاق ہو جائے گا۔

☆ کھانے کی ابتدا نمک سے کرنی چاہیئے کیونکہ اس سے ۷۰ بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔ جن میں جذام بھی ہے۔

☆ جو دنیا میں زیادہ کھائے گا قیامت میں بھوکا رہے گا۔

☆ مسور ۷۰ انبیاء کی پسندیدہ خوراک ہے۔ اس سے دل نرم ہوتا ہے اور آنسو بہتے ہیں۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ یاقوت کی انگوٹھی پہننے سے پریشانی زائل ہوتی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ یاقوت زرد کی انگوٹھی جو شخص پہنے گا وہ کبھی فقیر نہ ہوگا۔ یہ غم کو دور کرتا ہے دشمن مغلوب رہتے ہیں اور بیماری سے حفاظت کرتا ہے۔

ایک شخص نے امام رضا علیہ السلام سے یہ شکایت کی کہ مجھے اپنے سر میں اتنی ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے کہ اگر ہوا لگ جائے تو مجھے اس بات کا خوف ہے کہ غش آ جائیگا۔ آپؑ نے فرمایا تو کھانے کے بعد ناک میں روغن عنبر اور روغن چنبیلی ٹپکا لیا کر۔

انسول موتی

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ مرد کو خوشبو چھوڑنی مناسب نہیں ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ ہر روز لگائے اگر اس پر قدرت نہ رکھتا ہو تو ایک دن کے بعد لگائے اگر یہ بھی ممکن نہ ہو تو جمعہ کے دن ضرور لگائے۔ مگر ناغہ نہ ہو۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ چار چیزیں پیغمبروں کے اخلاق میں داخل ہیں۔ ۱۔ خوشبو لگانا ۲۔ سر منڈانا ۳۔ نورہ لگانا

۴۔ ازدواج سے مقاربت کرنا۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جو شخص حمام کا ٹھیکرا اٹھا کر اپنے بدن پر ملے اور جذام ہو جائے، جو شخص اس پانی سے غسل کرے جو حمام میں لوگوں کے نہانے سے اکٹھا ہو گیا ہو اور اسے برص عارض ہو جائے تو ان دونوں آدمیوں کو اپنی عقل پر نفرین کرنی چاہیئے۔

☆ سلیمان جعفری سے منقول ہے کہ میں ایسا بیمار ہوا کہ فقط پوست واستخوان باقی رہ گیا۔ اسی حالت سے میں حضرت امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں گیا حضرت نے ارشاد فرمایا کہ تو چاہتا ہے کہ پھر ویسا ہی ہو جائے۔ میں نے عرض کی کہ ہاں یا ابن رسول اللہؐ۔ فرمایا ایک دن چھوڑ کر حمام جایا کر فربہی آ جائیگی۔ مگر دیکھ روز روز نہ جانا اس سے سل پیدا ہو جاتی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ ناخن منگل کے روز کترواؤ۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ خوبصورت عورت (زوجہ) مرد کی خوش نصیبی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ تین چیزیں پیغمبروں

کی سنت میں داخل ہیں (۱) خوشبو لگانا (۲) جو بال بدن پر ضرورت سے زیادہ ہوں ان کو دور کرنا (۳) عورتوں سے زیادہ مانوس ہونا اور (۴) ان سے زیادہ سے زیادہ مقاربت کرنا۔

☆ حدیث معتبر میں منقول ہے کہ حضرت امام رضا علیہ السلام بھنے ہوئے چنے کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد تناول فرمایا کرتے تھے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جناب رسالتمآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ روٹی چھوٹی پکاؤ کہ اس میں ہر گروہ کے لئے برکت ہے۔

☆ حدیث صحیح میں حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جو کی روٹی کی فضیلت گیہوں کی روٹی پر اتنی ہے جتنی ہم اہل بیت کی فضیلت تمام آدمیوں پر۔ ایک پیغمبر بھی ایسا نہیں گزرا جس نے جو کی روٹی یا آش جو کھانے کیلئے دعا نہ کی ہو۔ جو کوئی جو کی روٹی کھائیگا اس کے پیٹ میں درد باقی نہیں رہ سکتا۔

☆ حق تعالیٰ نے پیغمبروں کی غذا جو کی روٹی ہی مقرر فرمائی ہے۔ اور یہ بھی فرمایا کہ سل والے کیلئے چاول اور جو کی روٹی سے بہتر کوئی دوا و غذا نہیں ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جس وقت تم کوئی چیز کھاؤ

فوراً چت لیٹ جاؤ اور داہنا پاؤں بائیں پاؤں پر رکھ لو۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے جو شخص خدا اور قیامت پر ایمان لایا اسے لازم ہے کہ سرمہ لگائے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جو شخص (دن میں) سات مرتبہ سر، ڈاڑھی اور سینے پر کنگھا کرے کوئی درد اس کے قریب نہ آئے گا۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جو شخص سوتے وقت آیت الکرسی پڑھ لے وہ فالج سے محفوظ رہے گا۔

☆ حضرت امام موسیٰ کاظم علیہ السلام اور حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ بیت الخلاء میں مسواک کرنے سے گندہ دہنی پیدا ہوتی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ انگشتری عقیق غم و رنج کو دور کرتی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ عقیق کی انگوٹھی پہننے والا زندگی خوش بسر کرتا ہے اور پروردگار عالم اس شخص کو آفات سے محفوظ رکھے گا۔

☆ حضرت امام رضا علیہ اسلام نے فرمایا کہ عقیق حفاظت و نگہبانی کرتا

ہے فقر و درویشی کو دور کرتا ہے نفاق کو زائل کرتا ہے۔

☆ جو شخص یاقوت زرد پہنے گا کبھی محتاج و مفلس نہ ہوگا۔

☆ زمرد کی انگوٹھی پہننے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے اور محتاجی دور ہو جاتی ہے۔

☆ جمعہ کے دن ناخن کاٹنے سے افلاس اور فقر دور ہوتا ہے۔

☆ پاجامہ بیٹھ کر پہنو کھڑے ہو کر نہ پہنو کیونکہ یہ اکثر موجب ہلاکت و مرض اور سبب غم والم ہوتا ہے۔

☆ جس چشمہ کا رخ مشرق کی سمت ہوگا اس کا پانی نہایت صاف اور صحت کے لئے انتہائی فائدہ مند ہوگا۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سبز ترنج اور سرخ سیب کا دیکھنا بہت پسند تھا۔

☆ جس شخص کے ہاتھ میں عقیق کی انگوٹھی ہو وہ صبح بیدار ہوتے ہی کسی چیز پر نظر نہ کرے بلکہ اپنے ہاتھ میں پہنی ہوئی انگوٹھی کے نگینہ پر نظر کرے اور سورہ قدر پڑھے پروردگار عالم تمام دن اس شخص کو آفات اور بلاؤں سے محفوظ رکھے گا۔

maablib.org

متفرقات

☆ امرود کھانے سے دل کی جلا بڑھتی ہے اور اندرونی امراض کو سکون ہوتا ہے۔

☆ انجیر بواسیر اور نقرس (پاؤں کی انگلیوں میں اٹھنے والا شدید درد) کو دور کرتا ہے اور مجامعت کی قوت کو بڑھاتا ہے۔

☆ ایک روایت میں منقول ہے کہ حضرت امام محمد باقر علیہ السلام سے ایک شخص نے اس بات کی شکایت کی کہ میرا پیشاب نہیں ٹھہرتا، بار بار قطرہ قطرہ آئے جاتا ہے۔ فرمایا تھوڑا سا اسپند (کالا دانہ) لیکر چھ مرتبہ ٹھنڈے پانی سے اور ایک مرتبہ گرم پانی سے دھو ڈال پھر سائے میں سکھا کر روغن گل میں ملا کے سفوف بنا کر پھانک لے۔

☆ دوسری روایت میں منقول ہے کہ ریگ مثانہ کیلئے ہلیلہ، آملہ، دارفلفل، دارچینی، سونٹھ، شقاقل (جنگلی شلغم یا جنگلی گاجر)، انیسون (رومی سونف)، خولنجان، مساوی الوزن لیں اور کوٹ چھان کر گائے کے گھی میں تازہ تازہ ملا دیں پھر تمام اجزاء میں دو چند صاف شدہ شہد ملا کر رکھ چھوڑیں اور ایک چلغوزہ کے برابر روز کھا لیا کریں۔

☆ ایک روایت میں منقول ہے کہ حضرت امام رضا علیہ السلام سے

بواسیر کی شکایت کی گئی آپ نے فرمایا کہ سورہ یٰسین شہد سے لکھو پھر اس کو دھو کر پی لیا کرو۔

☆ جو کی روٹی یا جو کا اور کسی قسم کا کھانا پیغمبروں اور نیک لوگوں کیلئے غذا ہے۔

☆ جمعہ کے دن روزہ رکھنا دس روزوں کے برابر ہے۔

☆ جو دنیا میں زیادہ کھائے گا وہ قیامت میں بھوکا رہے گا۔

☆ کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا چاہیئے۔

☆ کھانا پیالے کے کنارے سے کھانا چاہیئے۔

☆ طول عمر کے لئے اچھا کھانا، اچھی جوتی پہننا اور قرض سے بچنا، کثرت جماع سے پرہیز کرنا مفید ہے۔

☆ اچھے اخلاق والا پیغمبر اسلام کے ساتھ قیامت میں ہوگا۔

☆ جنت میں متقی اور حسن خلق والوں کی اور جہنم میں پیٹو اور زنا کاروں کی کثرت ہوگی۔

☆ خدا سے روزی صدقہ دیکر مانگو۔

☆ صلہ رحم اور پڑوسیوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے سے مال میں زیادتی ہوتی ہے۔

☆ بالوں کی سفیدی کا سر کے اگلے حصے سے شروع ہونا سلامتی اور اقبال کی بلندی کی دلیل ہے، رخساروں اور ڈاڑھی کے اطراف سے

شروع ہونا سخاوت کی علامت ہے، گیسوؤں سے شروع ہونا شجاعت کا نشان ہے اور گدی سے شروع ہونا نحوست ہے۔

☆ انسان کے جسم میں ایک رگ ہے جس کا نام عشا ہے جب کوئی رات کو کھانا نہیں کھاتا اور پانی نہیں پیتا تو وہ رگ بددعا کرتی ہے اور صبح تک یہی کہتی رہتی ہے کہ خدا تجھے سیر و سیراب نہ کرے کہ تو نے مجھے بھوکا پیاسا رکھا ہے۔

☆ اگر شہد کو غذا کا مستقل جزو بنالیں تو جگر کی کسی تکلیف کی نوبت نہیں آئے گی۔

☆ خون کی صفائی اور نئے خون کی پیدائش کیلئے ناشتہ میں شہد کے استعمال کو معمول بنالیں۔

☆ کھانے کے بعد ایک چمچہ (چائے والا) شہد خالص روزانہ استعمال کرنے سے جوڑوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

☆ صبح کے وقت ایک پیالی گرم پانی میں ایک چمچہ (چائے والا) شہد گھول کر نہار منہ پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

☆ امام رضاؑ اپنے دست مبارک سے خود برتن میں سے تھوڑا کھانا جمع کرتے تھے اور اپنا دسترخوان بچھنے سے قبل وہ کھانا مسکینوں کو دلوا دیتے تھے۔

☆ حسن بن جہم سے روایت ہے انھوں نے بیان کیا کہ ایک دن حضرت امام رضا کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ نے مجھے سُرمہ لگانے کی ایک سلائی اور ہڈی کی خوبصورت سُرمہ دانی دکھا کر فرمایا کہ یہ سلائی اور سُرمہ دانی میرے والد امام موسیٰ کاظم علیہ السلام کی ہے اور مجھے اس میں سے سُرمہ لگانے کی اجازت دی۔

☆ ایک حدیث میں ہے کہ رات کو سُرمہ لگانا باعث منفعت ہے اور دن میں سُرمہ لگانا موجب زینت ہے۔

☆ عمدہ اور اپنے حسب حال نفیس لباس زیب تن کرنا باعث خوشنودی خدا ہے۔

☆ سیاہ جوتا پہننے سے بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ رسول خدا کھانے کے بعد جب ہاتھ دھوتے تھے تو کلیاں بھی کرتے تھے۔

☆ امیر المومنین نے فرمایا کہ اگر برکت چاہتے ہو تو کھانا کھانے کیلئے جب بیٹھو تو ہاتھ ضرور دھولو خواہ پہلے سے صاف ہی کیوں نہ ہوں۔

☆ حضرت امام باقر علیہ السلام نے فرمایا کہ زیادہ کنگھا کرنا بھی دافع بلغم ہے۔

☆ کئی روایتوں میں وارد ہوا ہے کہ دستر خوان پر جو ریزے گرتے ہیں

ان کو اکٹھا کر کے کھانے سے درد کمر کو آرام ہو جاتا ہے۔

☆ ستو ستر (۷۰) قسم کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ فرمایا کہ ستو معدہ کو قوت دیتا ہے۔ صفرا کو گھٹا دیتا ہے۔ ستو پیاس کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔ معدے کو صاف کرتا ہے۔

ہدایات و نسخہ جات امام رضاؑ

☆ فقہ الرضا علیہ السلام میں منقول ہے کہ بیگی اور فاقہ تمام علاجوں کا خلاصہ ہے اور معدہ بیماریوں کا گھر ہے۔ ہر جسم کو وہی چیزیں دو جن کا اسے عادی کر دیا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ جہاں تک طبیعت مرض کی برداشت کر سکے دوا سے بچو۔ نیز فرمایا کہ جس وقت بھوک لگے کھانا کھالو۔ جب پیاس لگے پانی پی لو۔ جب پیشاب لگے پیشاب کر ڈالو۔ جب تک ضروری نہ سمجھو جماع نہ کرو۔ جب نیند آئے سو جاؤ۔ جب تک ان ہدایتوں پر عمل کرتے رہو گے صحت برابر قائم رہے گی۔

☆ فرمایا کہ حق تعالیٰ جب تک مرض کا مقررہ وقت پورا نہیں ہوتا دوا کو تاثیر کرنے کی ممانعت فرما دیتا ہے۔ جب وہ وقت پورا ہو جاتا ہے دوا کو اثر کی اجازت مل جاتی ہے اور اسی دوا سے آرام ہو جاتا ہے۔ ہاں

یہ ہو سکتا ہے کہ اس وقت مقررہ میں دعا خیرات یا اور نیک کاموں کے سبب خدائے تعالیٰ کمی کر دے اور دوا کو تاثیر کی اجازت دیدے۔

☆ فرمایا کہ شہد میں ہر مرض کے لئے شفا ہے اور جو شخص ہر روز نہار منہ ایک انگلی بھر کر کھا لیا کرے اس کا بلغم بھی رفع ہو جائے گا اور سودا بھی جاتا رہے گا۔ ذہن بھی صاف ہو جائے گا۔ اور حافظہ بھی قوی ہو گا۔ اور اگر کندر (مصطگی) کے ساتھ کھا کر ٹھنڈا پانی پیئے تو حرارت کو سکون ہو گا صفرا کی اصلاح ہو جائیگی۔ کھانا ہضم ہونے لگے گا اور فم معدہ میں جو فاسد خلطیں جمع ہو گئی ہوں ان کا دفعیہ ہو جائے گا۔

☆ فرمایا کہ کچھ تدبیریں بدن کو موٹا کرنے کی یہ ہیں: مالش کرنا، ملائم کپڑے پہننا، خوشبو لگانا اور حمام میں نہانا۔ ان میں مالش تو وہ چیز ہے کہ اگر مردہ بھی زندہ ہو جائے تو کچھ تعجب نہیں۔

☆ فرمایا کہ صدقہ آسمانی بلاؤں کو دفع کراتا ہے، اور محکم قضاؤں کو ٹال دیتا ہے۔ فرمایا کہ بیماری کو دعا اور صدقہ اور ٹھنڈے پانی کے مانند کوئی چیز نہیں رفع کر سکتی۔

☆ فرمایا پرہیز اور فاقہ کی حد چودہ (۱۴) دن ہے اور پرہیز سے یہ مراد کبھی نہیں ہے کہ جس چیز سے پرہیز ہو وہ مطلقاً نہ کھائی جائے بلکہ یہ مطلب ہے کہ کم کم کھائی جائے۔

☆ فرمایا کہ بیماری اور تندرستی انسان کے جسم میں اسی طرح ہیں جس طرح دو دشمن ایک دوسرے کے قتل کے درپے ہوتے ہیں۔ جب تندرستی غلبہ پاتی ہے۔ بیمار کو ہوش آ جاتا ہے، بھوک لگتی ہے۔ اسی واسطے مناسب ہے کہ جس وقت بیمار کھانا مانگے دیدو شاید اس کیلئے اس میں شفا ہو۔

☆ نیز فرمایا کہ قران مجید میں ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔ مناسب ہے کہ تم اپنے بیماروں کا علاج صدقہ سے کرو اور حصول شفا کیلئے قران مجید پڑھو کیونکہ جس شخص کو قران مجید سے شفا نہ ہو اس کو اور کسی چیز سے شفا نہیں ہو سکتی۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ مومن کی بیماری گناہوں سے پاک کرنے والی اور اس کیلئے خدا کی رحمت ہوتی ہے اور کافر کی بیماری اس کیلئے عذاب و لعنت۔ یہ بھی فرمایا کہ ایک رات کا درد سر تمام صغیرہ گناہوں کو محو کر دیتا ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے ایک شخص کو آنکھوں کے آزار میں مبتلا دیکھا فرمایا کہ آیا تو چاہتا ہے کہ میں تجھے ایسی بات بتا دوں جس کے کرنے سے کبھی آنکھیں نہ دکھیں اس نے عرض کی کہ یا ابن رسولؐ اللہ ضرور بتایئے۔ فرمایا ہر پنجشنبہ کو ناخن کتروایا کر۔

اس شخص نے جب سے اس فرمان کی تعمیل کی، کبھی اس کی آنکھیں نہیں دکھیں۔

☆ سند معتبر سے حضرت امام موسیٰ کاظمؑ اور امام علی رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنتوں میں سے پانچ امر (کام) سر سے متعلق ہیں اور پانچ دھڑ سے۔ جو امور سر سے متعلق ہیں وہ یہ ہیں۔ ۱۔ مسواک کرنا۔ ۲۔ لبیں کتروانا۔ ۳۔ مانگ نکالنا جس سے مسح کی جگہ کھلی رہے۔ ۴۔ کلی کرنا۔ ۵۔ ناک میں پانی ڈالنا۔ اور جو دھڑ سے متعلق ہیں وہ یہ ہیں۔ ۱۔ ختنہ کرنا۔ ۲۔ پاکی لینا۔ ۳۔ بغلوں کے بال منڈانا۔ ۴۔ ناخن کٹوانا۔ ۵۔ استنجا کرنا۔

☆ حضرت امام رضاؑ نے فرمایا کہ موسم سرما میں تیل کی مالش سے ریاحی مرض (گیس کی بیماری) دفع ہوتی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ ایک دن حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم حضرت امیر المومنین علیہ السلام کی عیادت کو گئے ان حضرت کو بخار تھا فرمایا کہ سنجد[1] کھاؤ۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جس شخص کی بینائی ضعیف ہوگئی ہو اسے لازم ہے کہ سوتے وقت چار سلائیاں داہنی آنکھ میں

---

[1] سنجد ایک قسم کا شیریں پھل ہے جو عناب یا جنگلی بیر سے مشابہ ہوتا ہے۔

اور تین سلائیاں بائیں آنکھ میں سرمہ کی لگایا کرے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ اس جوش دیے ہوئے پانی سے جسے سات دفعہ جوش دیا گیا ہو اور ہر مرتبہ برتن بدل گیا ہو پینے سے بخار جاتا رہتا ہے اور پاؤں اور پنڈلیوں میں قوت آ جاتی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ اپنے بیماروں کو چقندر کے پتے کھلاؤ کہ ان میں شفا ہی شفا ہے نقصان و خرابی مطلق نہیں۔ ان پتوں کو کھا کر بیمار چین سے سوتا ہے مگر چقندر کی جڑ سے سودا پیدا ہوتا ہے۔

☆ دوسری حدیث میں فرمایا کہ ذات الجنب[1] والے کے پیٹ میں بحیثیت دوا برگ چقندر سے بہتر کوئی چیز نہیں جاتی۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ کاسنی کھانے سے ہر درد کو آرام ہوتا ہے یعنی اولادِ آدم کا ایک درد بھی ایسا نہیں ہے کہ کاسنی اس کی بیخ کنی نہ کر سکے۔

☆ کسی شخص نے حضرت امام رضا علیہ السلام سے پیچش کے درد کی شکایت کی آپؑ نے فرمایا کہ اخروٹ کو آگ پر بھون لو اور چھیل کر کھالو۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ ستو بہترین خوراک ہے۔ بھوکے کا اس سے پیٹ بھرتا ہے اور پیٹ بھرے کا کھانا ہضم

---

[1] ایک مہلک بیماری جس میں دل اور معدے کے درمیانی پردے میں ورم ہو جاتا ہے۔

ہوتا ہے۔

☆ ایک شخص کو بخار اور دردِ سر کا عارضہ ہو گیا۔ حضرتؑ نے فرمایا کہ کاسنی کوٹ کوٹ کر ایک کاغذ پر پھیلا دو اور اس پر روغن بنفشہ چھڑک کر پیشانی پر لگا دو اس سے بخار اور دردِ سر دونوں دور ہو جائیں گے۔

☆ ایک شخص نے حضرت امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہو کر اولاد کی کمی شکایت کی ان حضرت نے فرمایا کہ استغفار پڑھا کر اور مرغی کا انڈا پیاز کے ساتھ کھایا کر۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ نہار منہ خربوزہ کھانے سے فالج پیدا ہوتا ہے اور حضرت رسولؐ خدا کو خربوزے کے ساتھ تازہ چھوہارے کھانا پسند تھا۔ اور کبھی کبھی شکر و قند کے ساتھ بھی کھانیا کرتے تھے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ انجیر منہ کی بدبو دور کرتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بال بڑھاتا ہے۔ مختلف قسم کے دردوں کو دور کرتا ہے اور انجیر بہشت کے میووں سے زیادہ مشابہ ہے انجیر کھانے کے بعد کسی دوسری دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جس شخص کا نطفہ متغیر

ہو جائے یعنی اس کے اولاد پیدا نہ ہوتی ہو اس کو چاہئے کہ دودھ میں شہد ملا کر پیا کرے۔

☆ طب الائمہ میں روایت کی گئی ہے کہ مغز املتاس آدھ سیر لیکر آدھ سیر پانی میں ایک رات اور ایک دن بھگوئیں پھر صاف کر کے آدھ سیر شہد کف گرفتہ اور آدھ سیر پانی اور چھٹانک روغن گل سرخ ملا کر نرم آنچ پر قوام بنالیں۔ پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس کے بعد فلفل، دار فلفل، قرف، لونگ، الائچی، سونٹھ، دار چینی، جوزبویا (جائفل)، ہر ایک ساڑھے تیرہ ماشہ لے کر کوٹ چھان کر ملا دیں اور چینی یا شیشے کے برتن میں بھر کر رکھ چھوڑیں۔ ضرورت کے وقت تین دن تک نو ماشہ روز نہار منہ کھا لیا کریں۔ غلبہ سودا وصفراء، بلغم، درد معدہ، ہاتھ پاؤں کا پھٹنا، قے، متلی، بخار، پیچش، درد شکم، درد جگر، حرارت سر، یرقان، اور مختلف قسم کے شدید بخاروں، درد مثانہ، امراض عضو تناسل ان سب کے لئے نافع ہے۔ مچھلی، خرفہ، سرکہ، سبزی کا پرہیز کریں، غذا میں صرف اناج ہو اور روغن کنجد[1]۔

☆ ایک دوسری دوا یہ نقل کی گئی ہے۔

ہلیلہ سیاہ، ہلیلہ زرد، سقمونیا[2]، ہر ایک دو تولے، فلفل، دار فلفل،

---

[1] روغن تل۔ [2] ایک سبزی اور زردی مائل گوند کا نام جو تلخ مزہ ہوتا ہے اور صفراء کا مسہل ہے۔

زنجبیل (سونٹھ) خشک، زرنباد (زرنچور)، خشخاش سرخ، سینہ جانمک: ہر ایک ڈیڑھ تولہ، ناگیر (بڑی) الائچی، بالچھڑ، ستاور، چوب بلساں (بلساں کی لکڑی) حب بلساں (گیلی بلساں)، تج مقشر، نمک رومی، مصطگی رومی، دار چینی ہر ایک نو ماشہ ان سب دواؤں کو سوائے سقمونیا کے ایک جگہ کوٹ کر چھان لیں۔ اور سقمونیا کو علیحدہ کوٹ چھان لیں۔ پھر بیس تولہ دیسی شکر اور تھوڑا شہد ملا کر ایک پتیلی میں ڈال کر بقدر ضرورت پانی ڈال کر پکائیں۔ اس کے بعد اجزائے مذکورہ ملا کر معجون بنالیں۔ ضرورت کے وقت ۹ ماشہ نہار منہ اور نو ماشہ سوتے وقت رات کو کھانا امراض ذیل کیلئے نافع ہے:

اختلاج قلب، دردِ کمر، دردِ سینہ، دردِ کہنہ، دردِ سر، متلی، تپ لرزہ، کرم خوردہ، یرقان، زردیِ رنگ، دمہ، زردیِ چشم، تسلسلِ البول (مسلسل پیشاب کا آنا)، ضعف دماغ، زیادتی پیاس۔ ان امراض کو نفع بخشنے کے علاوہ اس معجون کے استعمال سے بھوک خوب لگتی ہے اور دل کی قوت بڑھتی ہے۔

☆ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ ہلیلہ زرد چار ماشہ، رائی ۹ ماشہ، عاقر قرحا ۳ ماشہ کوٹ کر نہار منہ دانتوں میں ملنے سے بلغم رفع ہو جاتا ہے منہ میں خوشبو آنے لگتی ہے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

روایت میں وارد ہے کہ امام رضا علیہ السلام نے مندرجہ ذیل نسخہ بواسیر کیلئے ارشاد فرمایا۔

ہلیلہ سیاہ، بلیلہ، آملہ مساوی الوزن کوٹ، پیس کر ریشمی کپڑے میں چھان کر علیحدہ رکھ لیں اور تھوڑا سا گوگل آب ترہ میں ۳۰ شب و روز بھگو رکھیں، اسکے بعد اس چھنی ہوئی دوا کو اس میں ڈال کر خمیر کرلیں پھر روغن بنفشہ سے ہاتھوں کو چکنا کر کے مسور کے دانے کے برابر گولیاں بنا کر سائے میں خشک کریں۔ مقدار خوراک: گرمی میں ساڑھے چار ماشے اور جاڑے میں نو ماشے۔ دوران استعمال مچھلی، سرکہ اور سبزی سے پرہیز کریں۔

طب الائمہ میں روایت ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام علی نقیؑ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کی کہ میرے پڑوس میں ایک شخص کو بچھو نے کاٹا ہے۔ خوف ہے کہ شائد وہ مر جائے۔ حضرت نے فرمایا کہ اسے وہ جامع دوا کھلاؤ جو ہمیں حضرت امام رضا علیہ السلام سے پہنچی ہے۔ اسکی ترکیب اس طرح فرمائی کہ سنبل، قاقلہ (بڑی الائچی)، عاقر قرحا، خربق سفید، بزرالبنج، فلفل سفید، ہم وزن اور فرفیون (خاکستری گوند) کل کے مجموعے سے دو چند لے کر باریک کوٹ چھان کر شہد میں جس کا کف نکال دیا گیا ہو ملا کر خمیر کرلیں اور جس شخص کو سانپ یا بچھو نے کاٹا ہو اسے اس کی ایک گولی کھلا کر اوپر سے ہینگ کا پانی پلا دیں فوراً آرام آجائے گا۔

حضرت امام رضا علیہ السلام سے یہ بھی منقول ہے کہ دائیں پہلو میں اگر درد ہو تو اس کے لئے اس کی ایک گولی کھا کر اوپر سے زیرہ کا پانی پینا

منفعت بخش ہوگا۔ بائیں پہلو کے درد کے لئے ایک گولی کھا کر ریشہ کرفس (اجمود) کا عرق پینا چاہیئے۔

حضرت امام رضا علیہ السلام سے روایت کی گئی ہے کہ فالج اور لقوہ کے لئے اس دوا کی ایک گولی عرق مرزہ[1] میں گھول کر ناک میں ٹپکا دیں۔

دوسری حدیث میں امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ عارضہ طحال بچی میں اسکی ایک گولی ٹھنڈے پانی اور تھوڑے سے سرکہ کے ساتھ کھانی مفید ہے۔

حضرت امام علی نقیؑ سے منقول ہے کہ برودت معدہ اور خناق کے لئے اسی دوا کی ایک گولی زیرہ کے پانی کے ساتھ کافی ہے۔

دوسری حدیث میں فرمایا کہ اسہال کیلئے ایک گولی کھا کر آب مورد پینا چاہیئے۔

جسم انسانی کی ہڈیاں

حضرت امام جعفر صادق سے طبیب نصرانی نے بڑے احترام سے درخواست کی کہ انسان کے جسم کی بناوٹ کی کچھ وضاحت فرمائیں۔

---

[1] مرزہ اس بوٹی کو کہتے ہیں جسکے پھلوں کے بیج تخم ریحان کے نام سے مشہور ہیں انہیں گرمی کے موسم میں شربت میں ڈال کر پیتے ہیں۔ ہندو اس بوٹی کو تلسی کہتے ہیں اور انکی مذہبی کتابوں میں اس کے بہت کے کثیر فوائد لکھے ہیں۔

امام علیہ السلام نے فرمایا کہ خدا نے انسان کو بہ لحاظ ہیکل استخوانی دوسو آٹھ حصوں سے ترکیب دیا ہے۔

انسان کے جسم میں بارہ اعضاء ہیں۔ سر، گردن، دو بازو، دو کلائی، دو ران، دو ساق (پنڈلیاں) اور دو پہلو، ان کے علاوہ تین سو ساٹھ رگیں، ہڈیاں، پٹھے اور گوشت۔ رگیں جسم کی آبیاری کرتی ہیں۔ ہڈیاں بدن کی حفاظت کرتی ہیں۔ اور گوشت ہڈیوں کا تحفظ کرتے ہیں۔ پٹھے گوشت کی حفاظت کرتے ہیں۔ ہر ہاتھ میں اکتالیس ہڈیاں ہیں۔ ۳۵ ہڈیوں کا تعلق ہتھیلی اور انگلیوں سے ہے، دو کا تعلق کلائی سے، ایک کا تعلق بازو سے اور ۳ کا کندھے سے تعلق ہے۔ ہر پیر میں ۴۳ ہڈیاں پیدا کی ہے، جن میں ۳۵ قدم میں، دو پنڈلی میں، تین زانو میں، ایک ران میں اور دو نشستگاہ (یعنی بیٹھنے کی جگہ) میں۔ ریڑھ کی ہڈی میں اٹھارہ ٹکڑے ہیں۔ گردن میں آٹھ اور سر میں چھتیس ٹکڑے ہیں۔ منہ میں ۲۸ یا ۳۲ دانت ہیں۔ آج کے زمانہ میں جو انسان کی ہڈیوں کو شمار کیا گیا ہے اس میں اور فرمان امام میں اگر تھوڑا فرق ہو تو وہ صرف اس وجہ سے ہے کہ بعض جگہ ان دو ہڈیوں کو جو بہت ہی متصل ہیں ایک ہی شمار کیا گیا ہے۔

امام علیہ اسلام نے صدیوں قبل بغیر کسی آلہ اور فن معلومات کے تحقیق طبی فرمائی ہے جو آپ کے علم امامت کا بین ثبوت ہے۔

گردش خون

یہ مسئلہ جو اطباء مشرق نے بعد میں معلوم کیا ہے رازی کا بیان ہے کہ اس کو حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے صدیوں پہلے کتاب توحید مفضل میں بیان فرمادیا ہے۔

امام عالی مقام نے اپنے شاگرد (مفضل) کو مخاطب کرتے فرمایا: اے مفضل! ذرا غذا کے بدن میں پہنچنے پر غور کرو اور دیکھو کہ اس حکیم مطلق نے اس عجیب کارخانہ کو کس حکمت اور تدبیر سے چلایا ہے۔ غذا منہ کے ذریعہ پہلے معدہ میں جاتی ہے۔ پھر حرارت غریزی اس کو پکاتی ہے اور پھر باریک رگوں کے ذریعہ جگر میں پہنچتی ہے۔ یہ رگیں غذا کو صاف کرتی ہیں تاکہ کوئی سخت چیز جگر کو تکلیف نہ پہنچادے کیوں کہ جگر ہر عضو سے زیادہ نازک ہے۔ ذرا اللہ کی اس حکمت پر غور کرو کہ اس نے ہر عضو کو کس قدر صحیح مقام پر رکھا ہے اور فضلہ کے لئے کیسے ظروف (پتہ تلی اور مثانہ خلق فرمائے تاکہ فضلات جسم میں نہ پھیلیں اور تمام جسم کو فاسد نہ بنادیں۔ اگر پتہ، نہ ہوتا تو زرد پانی خون میں داخل ہو کر مختلف بیماریاں مثلاً یرقان وغیرہ پیدا کر دیتا۔ اگر مثانہ نہ ہوتا تو پیشاب خارج نہ ہوتا اور پیشاب خون میں داخل ہو کر سارے جسم میں زہر پھیلا دیتا۔

سماعت وچشم

دانش اور طب کا مسلمہ مسئلہ ہے کہ سننے کے واسطے دو چیزوں کی ضرورت ہے ایک مسافت دوسرے وہ ذریعہ جو آواز کو کانوں تک پہنچائے عام حالات میں یہ ذریعہ ہوا ہے۔ اگر ہوا نہ ہو تو ہم آواز کو نہیں سن سکتے۔

آنکھ جن چیزوں کو دیکھتی ہے اس میں بھی واسطہ کی ضرورت ہے۔ اور وہ نور اور روشنی ہے خواہ سورج کی ہو یا چاند ستاروں کی یا آگ کی۔ خلاصہ یہ ہے کہ بغیر ہوا کے ذریعہ سننا، اور بغیر روشنی کے دیکھنا ممکن نہیں ہے۔ یہ مسائل جن پر سے بعد میں پردہ اٹھایا گیا ہے۔ ۱۳۰۰ سال پیشتر امامؑ اپنے شاگرد مفضل کو تعلیم فرما گئے ہیں۔

آپ مفضل شاگرد سے فرماتے ہیں، اے مفضل! ذرا حواس خمسہ پر نظر ڈالو، خدا نے آنکھوں کو پیدا کیا تاکہ رنگوں کو دیکھے۔ اگر رنگ ہوتے اور چشم نہ ہوتی تو رنگ بے کار تھے اور چشم ہوتی اور رنگ نہ ہوتے تو چشم بیکار ہوتی۔ کانوں کو پیدا کیا تاکہ آوازیں سنیں۔ اگر آواز ہوتی اور کان نہ ہوتے، آواز بیکار تھی، اور اگر صدا نہ ہوتی اور کان ہوتے تو کان بیکار تھے

ہوا اور پانی

سر آئزک نیوٹن Sir Isaac Newton نے عمر بھر میں صرف ایک ہی دفعہ تقریر کی۔ اور وہ بھی پارلیمنٹ میں۔ ان کی تقریر اگر چہ چند لفظوں میں ختم ہوئی جو یہ تھے: اتنے بڑے مجمع میں ایوان کی کھڑکیاں اور دروازے کھول دیے جائیں، الفاظ بظاہر معمولی معلوم ہوتے ہیں۔ مگر ان کے اندر ایک فلسفہ بھرا ہوا ہے۔ ہمیشہ تازہ ہوا کی کافی مقدار نہ صرف زندگی اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے بلکہ انسان کی خوشی، حوصلہ اور جذبات کا انحصار بھی اسی پر ہے۔ ہوسکتا ہے کہ گندی ہوا میں انسان کی موت یکا یک نہ واقع ہو مگر انسان کے قویٰ آہستہ آہستہ کمزور ہوتے رہتے ہیں۔ بچوں اور بیماروں پر اس کا تیزی سے اثر ہوتا ہے۔

گندی ہوا کا انسان پر اثر

ہوا کی گندگی کو ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

۱۔ ہوا میں دوسری قسم کی گیسوں کا ملنا۔

۲۔ ہوا میں کیمیاوی اجزاء کا مل جانا۔

انسانی رہائش گاہوں کے نزدیک یا شہروں میں عموماً ہوا کے اندر کاربن، سیسہ، دھول، روئی، اون اور دیگر گندگی کے اجزاء موجود ہوتے

ہیں۔ کھیتوں کی ہوا میں نباتات کے اجزاء ہوتے ہیں۔ جانوروں کی رہائش کے نزدیک مردہ پتوں اور مختلف ریشوں کے اجزاء ہوا کے اندر پائے جاتے ہیں یہ سب اجزاء ہوا میں مل کر ہوا کو گندہ کر دیتے ہیں۔

تنفس سے بھی ہوا میں آکسیجن کا ۱/۳ حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ جس کے بدلے میں کاربن ڈائی آکسائیڈ ایڈ گیس بن جاتی ہے۔ یہ ایک زہریلی گیس ہے جو انسانی زندگی کے لئے تباہ کن ہے۔ یہ حالت ایک ہی دفعہ سانس لینے میں اگر ہو سکتی ہے تو ان مکانوں کا کیا حشر ہوتا ہوگا جن میں روشندان اور کھڑکیاں نہیں ہوتیں۔ یا جو نہایت گہرے مقاموں پر واقع ہوتے ہیں۔ ان جگہوں میں بار بار سانس لینے سے آکسیجن کی کمی ہو کر کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ اور یہ جگہیں اسی لئے انسانی زندگی کے لئے انتہائی ضرر رساں ہوتی ہیں۔

خالص کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس میں انسان کچھ وقت زندہ رہ بھی سکتا ہے۔ مگر سانس سے نکلی ہوئی کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس میں نہ تو انسانی زندگی قائم رہ سکتی ہے اور نہ آگ ہی روشن کی جا سکتی ہے۔

ہر ایک مکان جس میں انسان رہیں نہایت کشادہ ہونا چاہیئے اور اس کے اندر کافی کھڑکیاں اور روشندان ہوں تاکہ تازی ہوا کی آمد و رفت اچھی طرح سے ہو سکے۔ سونے کے کمرے، کھانے کے کمرے نہایت مصفیٰ اور

ہوادار ہونے چاہئیں۔ اگر ممکن ہو سکے تو ہر گھر میں کافی پودے اور باغات ہونے چاہئیں۔

انسانی جسم کو قائم رکھنے کیلئے ہوا کے بعد دوسرے درجہ پر ضروری چیز پانی ہے۔ ہر ایک انسان کو اپنی طبیعت کے موافق سادہ قدرتی پانی پینا چاہیے۔ کوئی بھی غذا بغیر پانی کے انسان کے معدہ میں تحلیل ہو کر اپنی جگہ پر نہیں پہنچ سکتی اس لئے قدرت نے ہر چیز کے اندر جو انسان و حیوانی خوراک ہو سکتی ہے اس میں نمی شامل کر دی ہے۔

یاد رکھئے کہ بغیر پانی کے انسان کا جسم ایک منٹ کیلئے بھی نہیں رہ سکتا اگر ذرا بھی خشکی پیدا ہو جاتی ہے تو منہ سے لیکر معدہ اور پاخانہ تک ہر ایک چیز خشک ہوتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ دور نہ جائیے انسان کے اپنے جسم کو لیجئے تو معلوم ہوتا ہے کہ پانی کی ایک بڑی مقدار انسان کے جسم کے اندر موجود ہے اگر کسی آدمی کا وزن ایک من ۲۷ سیر ہو تو اس میں صرف پانی کا وزن ایک من ۶ سیر ہوگا۔

اسی سے ناظرین بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ انسانی جسم اور صحت کا دارومدار محض پانی ہی پر ہے۔ بلکہ یوں کہنا بھی غلط نہ ہوگا کہ نظام عالم کا دارومدار محض پانی پر ہے۔ ہر چیز پانی سے پیدا ہوتی ہے اور پانی ہی میں ختم ہوتی ہے چاہے وہ کسی صورت میں ہو۔ یاد رکھئے کہ انسانی خواہش نہ

قدرت کی بولتی ہوئی زبان موجود ہے۔ جس وقت مریض پانی مانگتا ہے تو اس کے اندر پانی کی ضرورت ہوتی ہے مگر چند بیماریاں ایسی بھی ضرور ہیں جن میں پانی کسی دوسری شکل میں مثلاً دودھ، شوربا، بارلے واٹر، سرد یا گرم پانی وغیرہ دیا جاتا ہے مگر پانی بذات خود کسی وقت میں بند نہیں کیا جاسکتا۔

جسمانی نظام کیلئے قدرتی ضرورت صاف سادہ پانی ہے جو کسی حالت میں بھی تکلیف یا نقصان پیدا نہیں کرتا۔

بہترین پانی ہمیں دو طریقوں سے مل سکتا ہے۔ ایک تو قدرتی بارش یا قدرتی برف سے اور دوسرے گہرے کنوؤں سے۔ ان کے سوا باقی جس قدر بھی ذرائع ہیں ان سب کا پانی صاف ستھرا، اور بے ضرر نہیں ہوا کرتا۔ سمندروں، دریاؤں، تالابوں، اور واٹر ورکس کے پانی میں ہمیشہ گندگیاں موجود ہوتی ہیں۔ جہاں تک انسان ان سے حاصل شدہ پانی سے بچ سکے اتنا ہی بہتر ہے۔

اگر ہر دو متذکرہ طریقوں سے پانی نہ مل سکے تو پانی کو مصنوعی طور پر صاف کرنا چاہئے۔ پانی کو ریت اور کوئلہ سے فلٹر کرنا چاہیئے یا ابال لینا چاہیئے۔ پانی کو ابال لینے سے پانی کے اندر کے جراثیم دفع ہو جاتے ہیں۔ آج کل الیکٹرونک فلٹر استعمال کیے جا رہے ہیں جو پانی میں موجود بیکٹیریا کو ختم کر دیتے ہیں۔

خوراک

بحالت تندرستی

جسمانی کام کرنیوالے آدمی کے واسطے اناج زیادہ مقدار میں ہونا چاہئے اور مرغن غذائیں کم مقدار میں۔ ترکاریاں۔ گوشت، پھل وغیرہ کا استعمال ساتھ رکھنا چاہئے۔

دماغی کام کرنیوالوں کو دودھ کا استعمال زیادہ کرنا چاہیئے (بشرطیکہ تکلیف پیدا نہ کرتا ہو) اناج کم مقدار میں کھایا جائے اور مچھلی، انڈا، گوشت، ترکاریاں اور پھل وغیرہ زیادہ۔

ہر تندرست آدمی ہفتہ میں ایک بار ۲۴ گھنٹہ کا برت یعنی روزہ رکھے۔ اس سے معدہ کو آرام ملتا ہے اور معدہ پر زیادہ بوجھ نہیں پڑتا۔

یاد رہے کہ جو آدمی محض ترکاریاں اور اناج پر رہتے ہیں اور سادہ زندگی بسر کرتے ہیں ان کے معدے جلد خراب نہیں ہوا کرتے اور اسی لئے ان کی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔ جو اناج یا سبزی اور پھل جس موسم میں پیدا ہوتی ہو ضرور استعمال کرنی چاہیئے، بشرطیکہ اس کے استعمال سے کوئی خاص تکلیف یا نقصان واقع نہ ہوتا ہو کیونکہ قدرت نے آب و ہوا کے مطابق وہی چیز اس جگہ کے رہنے والے انسانوں کیلئے کسی حکمت سے پیدا کی ہے۔ نیز ایک ہی وقت میں کئی قسم کے کھانے بھی نہ کھانے چاہئیں۔ اس

سے قوت ہاضمہ میں بہت فرق پڑ جایا کرتا ہے۔

منشیات از قسم شراب، افیون وغیرہ سے جہاں تک ممکن ہو سکے بچنا چاہیے۔ تیز چائے اور قہوہ سے جہاں تک ممکن ہو پرہیز کیا جائے۔ ان اشیاء کے بجائے گرم، سادہ پانی زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔ اسی طرح سے زیادہ مقدار میں اچار، چٹنیاں، کھٹائی اور زیادہ تیز گرم مصالحے بھی نظام جسم کے اندر ہیجان پیدا کرتے ہیں۔

ہر کھانے میں کم از کم پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے اور اس درمیانی وقفہ میں کوئی چیز بھی نہ کھائی جائے۔ بچوں کو پہلے آٹھ ماہ تک۔ ماں یا دایہ کا دودھ پلانا چاہیے یا اگر یہ ممکن نہ ہو سکے تو گائے کا دودھ پانی ملا کر پلانا چاہیے۔ پانی کی مقدار بچہ کی جسمانی حالت کے مطابق اور موافق ہونی چاہیے۔ اگر بچہ کمزور ہے تو پانی کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے۔ ور اگر طاقت ور ہے تو پانی کی مقدار کم ہونی چاہیے۔ اور یہ دودھ انسانی حرارت غریزی کے مطابق گرم پانی ملا کر پلانا چاہیے۔

بعض اوقات دبلے پتلے بچوں کیلئے بکری کا دودھ زیادہ مفید ہوتا ہے اگر یہ بھی مفید نہ سمجھا جائے تو دودھ کا سفوف (malted milk) کا استعمال کرانا مفید ہوتا ہے۔ جب بچہ آٹھ ماہ کا ہو جائے تو ماں کے دودھ کی مقدار کم کر کے گائے کا دودھ دینا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ جب بچہ ایک سال کا

ہو جائے تو ماں کا دودھ میرے خیال میں چھوڑ دینا چاہیئے اور گائے کے دودھ نیز ہلکی زود ہضم خوراک پر بچہ کو رکھنا چاہئے دوسرے سال جب بچہ کے دانت مکمل طور پر نکل آئیں تو بچہ کو معمولی غذا پر لے آنا چاہیئے۔

اگر جسم کے اندر چربی بڑھ جائے اور آدمی زیادہ موٹا ہو جائے تو تمام قسم کے مرغن کھانے، تیل، گھی، مکھن، بالائی، ربڑی، دہی، چربی ملے گوشت، بطخ، مرغ کا گوشت، مرغابی کا گوشت، ان مچھلیوں کا گوشت جن میں چربی زیادہ ہوتی ہے، شیرینی، شکر، کیک، چاول، گیہوں، ساگودانہ، آلو مٹر وغیرہ قسم کی اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ ایسے آدمیوں کو زیادہ تر میوے اور ترکاریوں پر گذر اوقات کرنا چاہیئے اور اگر تازے پھل اور ترکاریاں کافی نہ ہوں تو تھوڑی خشک روٹی ۲۴ گھنٹے میں ایک بار چنداں نقصان دہ نہ ہوگی۔ اسی طرح سے بہت جلد موٹاپا اور چربی دور ہو جایا کرتی ہے اور تندرستی بہتر ہو جاتی ہے۔ بحالت لاغری، کمزوری، یا جب مریض کو تپدق کا اندیشہ ہو جائے یا فی الحقیقت تپدق کے مریض کیلئے مندرجہ ذیل خوراک زیادہ مناسب ہوتی ہے:

مچھلی کے تیل کا ایک چھوٹا چمچہ ہر دفعہ غذا کے بعد دینا چاہیئے۔ اگر یہ برداشت نہ ہو سکے تو بکرے کے گوشت کی یخنی مفید ہوا کرتی ہے۔ یا اگر یخنی بھی نہ برداشت ہو سکے۔ یا بدمزہ معلوم ہو تو آدھا پاؤ اچھے گوشت کا قیمہ لیکر

ایک سیر تازے دودھ میں ڈال دینا چاہیئے اور اس کو ایک دوسرے پانی کے برتن میں بند کر کے رکھنا چاہیئے ۔ تین گھنٹہ تک نرم آنچ میں رکھنے سے نہایت عمدہ یخنی تیار ہو جائے گی (۔ یہ طریقہ COOKER کا ہے) اس میں ہر چیز بھاپ پر پکائی جاتی ہے اور اس طرح قدرتی اجزاء ہر چیز کے اسی میں رہتے ہیں ۔ یہ یخنی ہر آدمی بلا کسی تکلیف کے پی سکتا ہے اور ہضم کر سکتا ہے ۔ نیز گھی ، دودھ ، مکھن ، بالائی ، دہی ، گوشت ، انڈا ، مچھلی ، گیہوں ، چاول ، تازے پھل اور ترکاریاں ، آلو ، شکر وغیرہ مقوی غذائیں دینی چاہئیں ۔

بحالت بخار ۔ آش جو ایک چھٹانک ، پانی ، دو سیر کو پکایا جائے جب پانی ایک سیر باقی رہ جائے تو استعمال کرانا چاہیئے ۔ دو چار دن میں جب بخار اترتا ہے تو معدہ بھی غذا برداشت کرنے کے قابل ہو جاتا ہے ۔ یاد رہے کہ ان بخاروں میں قدرت کے اصول کے مطابق بھوک ہی نہیں لگتی مگر بخار لمبے اور سخت قسم کے ہوں ، تو مریض کی طاقت قائم رکھنے کیلئے دودھ کا استعمال کرانا چاہیئے اور اگر خالص دودھ مریض ہضم نہ کر سکے تو اس میں مریض کی طاقت کے بموجب پانی ملا دینا چاہیئے ۔ دودھ ہمیشہ ابال کر دینا چاہیئے ۔ ان حالات میں بارلے واٹر کا بھی استعمال ساتھ ساتھ جاری رکھا جا سکتا ہے ۔

مریض کو ہر تین چار گھنٹے کے بعد تھوڑا تھوڑا دودھ دینا چاہیئے ۔ ان حالات میں یہی سب سے بہتر غذا ہو سکتی ہے ۔ کیونکہ ایسی حالتوں میں روٹی

وغیرہ یا دوسری ٹھوس یعنی ثقیل غذاؤں کا دینا خالی از خطر نہیں ہوا کرتا۔

بحالت خرابی معدہ۔ بادی اشیاء سے بالکل پرہیز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ ان سے ہمیشہ ریاح پیدا ہوتے ہیں اور پیٹ اور معدہ میں اپھار ہو جایا کرتا ہے۔ خرابی معدہ میں چوکر (بھوسی) ملے موٹے آٹے کی روٹی بہتر ہوتی ہے۔

بحالت زخم معدہ۔ اگر دودھ ہضم ہو سکے تو کسی بھی شکل میں دیا جائے اور زیادہ تر مریض کو اسی پر رکھا جائے۔ اور اگر دودھ ہضم نہ ہو سکے تو اسی قسم کی کوئی دوسری رقیق غذا استعمال کرانی چاہیئے۔

بحالت پیچش۔ چاول، دہی، کھچڑی دینی چاہیئے۔ ایسی حالت میں دودھ مناسب نہیں ہوا کرتا البتہ بیل کا مربہ بہت مفید ثابت ہوا کرتا ہے۔

بحالت دست۔ کبھی مریض کو انگور یا منقی نہیں دینا چاہیئے۔ ترکاریوں، اور پھلوں سے بھی حتی الامکان پرہیز کیا جائے۔ لیکن اگر یہ دست دق الامعاء (آنتوں کی دق) کی وجہ سے ہوں تو تپ دق والے مریضوں کی سی غذا دینی چاہیئے۔

بحالت گٹھیا۔ گوشت اور شراب سے قطعی پرہیز کرانا چاہیئے۔

بحالت ورم گردہ۔ مکھن دودھ بہت مفید ہوتا ہے۔ یا صرف ترکاریاں۔ لیکن کسی حالت میں بھی گوشت کا استعمال جائز نہیں ہو سکتا۔

بحالت ذیابیطس۔ سبز ترکاریاں، پھل، بالائی، دودھ، دہی، مکھن،

گھی، گوشت، انڈے کا استعمال بکثرت کرنا چاہیئے۔ چائے بھی پی جا سکتی ہے۔ شکر کسی حالت میں بھی استعمال نہیں ہونی چاہیئے۔ شکر کے بجائے شہد، گلسرین، سکرین کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایسی تمام غذائیں جن میں مصنوعی یا قدرتی طور پر شکر ہوتی ہے یا نشاستہ یعنی اسٹارچ ہوتا ہے استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ تھوڑی تھوڑی برف چوسنا، یا برف کے پانی سے حلق تر کر کے کلی کرنا مفید ہے کیونکہ اس سے بہت حد تک پیاس بجھ جاتی ہے۔ اس مرض میں زیادہ پانی پینا ہمیشہ خرابی کا باعث ہوا کرتا ہے۔

بحالت پتھری یا جب پتھری پیدا کرنے کی طبیعت واقع ہوئی ہو۔ دودھ اور بادی اشیاء سے، تمام قسم کے مرغن کھانوں سے، چائے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ گوشت عموماً نقصان دہ ہوا کرتا ہے اگر بغیر گوشت کے گذارہ نہ ہو تو سرخ گوشت نہ کھانا چاہیئے۔

بحالت آتشک وسوزاک۔ تمباکو، شراب، سرخ مرچ، اچار، اور تیل کی اشیاء سے بہت سخت پرہیز کرنا چاہیئے۔

میں نے غذا کا مختصر سا خاکہ تندرستی اور مختلف تکالیف کیلئے کھینچ دیا ہے، ناظرین موقع ومحل دیکھ کر خوراک تجویز کر سکتے ہیں اور مندرجہ بالا سطور سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

maablib.org

ورزش

کون شخص نہیں جانتا کہ کھلی ہوا میں ورزش کرنا یا کھلی ہوا میں سیر کرنا انسان کے لئے مفید ہے۔ قدرت قدم قدم پر ہمیں ورزش کرنے کا سبق دے رہی ہے۔ جانوروں پر اگر غور کیا جائے تو وہ بھی ایک جگہ کھڑے نہیں رہتے اچھلتے کودتے، اور بے موقع ومحل دوڑتے ہیں۔ اسی طرح معصوم بچے بھی پالنے میں پڑے ہوئے اپنے ہاتھ پاؤں مارا کرتے ہیں۔ بغیر ورزش کے انسان کو غذا بھی ہضم نہیں ہوسکتی۔

ان انسانوں کیلئے جو بیٹھ کر کام کرنے کے عادی ہیں، یا جن کو دماغی کام زیادہ کرنا پڑتا ہے ان کے لئے ضروری ہے کہ وہ تازی ہوا میں ورزش کریں۔

ورزش کی کئی قسمیں ہیں۔ ڈنڈ پیلنا، آہستہ آہستہ گہری سانس لینا، کودنا، دوڑنا، پانی میں تیرنا وغیرہ سینکڑوں قسم کی ورزشیں ہیں۔ ان کی وضاحت کرنا نہیں چاہتا۔ مگر میں ناظرین کی خدمت میں اس قدر التماس ضرور کرنا چاہتا ہوں کہ جتنا جس آدمی کا کام بیٹھنے کا ہو یا دماغی ہو اتنا ہی زیادہ اس کو کھلی ہوا میں ورزش کرنا چاہیئے کمزور اور بیمار آدمیوں کیلئے صبح سویرے کی سیر کافی ہوسکتی ہے۔

والسلام

شیعہ عالمی جنتری

منفرد و ممتاز جنتری

عرصہ دراز سے ایک ایسی معیاری جنتری کی ضرورت محسوس کی جا رہی تھی جس کی تقویم قابل استناد اور مظاہر فلکی کے درست تاریخ وقت سے مزین ہو۔ اس جنتری میں تمام اعداد و شمار امریکہ و برطانیہ کی تازہ رصد گاہوں سے لئے گئے ہیں۔

جنتری کے مضامین ایک نظر میں

۱۲ مہینوں کا کلینڈر اور نیک و بد ایام تحقیقی۔ قمر در عقرب۔ نوروز کا نامہ۔ اختیارات نوروز۔ نادر نقوش۔ آیات قرآنی۔ اعمال رمضان۔ خواب نامہ۔ دل سے جواب۔ بچوں کے تاریخی نام۔ آپ کے ستارے اور اُن کے فلکی اثرات۔ پاکستان کے بڑے شہروں کے طلوع و غروب آفتاب کے اوقات۔ وغیرہ وغیرہ۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے جلد طلب فرمائیے۔ شکریہ!

محفوظ بک ایجنسی ❁ مارٹن روڈ کراچی

فون: ۴۲۴۲۸۶